

**2026**



# Bildung, Begegnung und Besinnung

Programm des St. Antoniushauses  
mit Kursen, Besinnungstagen und Seminaren

**St. Antoniushaus**  
Bildung | Begegnung | Besinnung



Liebe Gäste!

**Bildung »** wirksam und bereichernd  
**Begegnung »** erfahren und Verbundenheit spüren  
**Besinnung »** dem Leben neue Tiefe geben

»Bildung, Begegnung, Besinnung« – diese drei Leitworte charakterisieren unsere Ziele. Bildung drückt sich aus in Haltungen und Verhalten, in Überzeugungen und Werten, in Kultur und Umgang sowie in der Art und Weise, in der ein Mensch Wissen erlangt und Fertigkeiten ausbildet.

Wir glauben, es ist notwendig, dass wir Fragen stellen, vielleicht auch, uns in Frage stellen zu lassen. Wo kommen wir her, wo gehen wir hin? Wie wollen wir leben, als Einzelne und als Gesellschaft? Wie können wir mit den Menschen in verschiedenen Lebenssituationen ins Gespräch kommen und mit ihnen gemeinsam die Relevanz der christlichen Botschaft für das heutige Leben entdecken?

In Zukunft kann eine flächendeckende Seelsorge nicht mehr überall gewährleistet werden, deswegen sind kirchliche Orte und geistliche Zentren gefragt. Das St. Antoniushaus möchte Ihnen den Raum bieten, sich mit solchen Sinn-Fragen auseinanderzusetzen, andere teilhaben zu lassen an der Art und Weise, wie wir leben und glauben, wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen und von un-

seren Erfahrungen berichten. Und dazu benötigen wir Nahrung: Geistige und spirituelle, emotionale, ästhetische und kreative, die wir Ihnen mit unseren Kursen und Angeboten bieten.

Wichtig ist es, Zeiten und Orte für die Besinnung und das Innehalten zu reservieren. Nachdenken, etwas Erlebtes nachklingen lassen. Oder vordenken, bevorstehende Begegnungen und Aufgaben bedenken. Zudem nehmen wir immer mehr das Bedürfnis von Menschen wahr, die sich nach Ruhe, nach Stille sehnen. Stille, die uns Raum für die innere Reflexion und das spirituelle Wachstum bietet.

Wir freuen uns, Sie als Gäste im Antoniushaus begrüßen zu dürfen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie das für Sie passende Angebot finden und mit neuen Inspirationen und Gestaltungsmöglichkeiten Ihren weiteren Weg beschreiten können. In der Hoffnung, dass Zuversicht und Zugewandtheit die derzeitigen Veränderungen und Umbrüche in unserer Kirche begleiten, grüßt Sie sehr herzlich

Petra Focke

Petra Focke  
Leiterin St. Antoniushaus



Petra Focke

4



## rede und antwort stehen

du stehst auf  
beginnst zu erzählen  
von deinem leben  
von den höhen und tiefen

erwachst aus der sprachlosigkeit  
die dich erdrückt

hungrig nach leben  
liebe und Nähe

hoffnung keimt auf  
in dir und in den anderen

zunächst leise flüsternd  
wagst du zögernd  
einen laut

ermutigt mit jedem wort  
stehst du rede und antwort  
findest deinen platz

im leben  
im glauben

gestärkt  
selbstbewusst und würdevoll  
gehst du deinen weg

in ein leben  
mit würde

## Grußwort



Pfarrer PD Dr. Marc Röbel

### **Das St. Antoniushaus als Bildungs-Raum**

Das Selbstverständnis des St. Antoniushauses ist durch einen Dreiklang stimmig ins Wort gefasst: Bildung – Besinnung – Begegnung.

Wir haben in den letzten Jahren erfahren, dass sich Bildungsprozesse auch in digitalen Räumen realisieren lassen. Sicherlich können Besprechungstermine auch online durchgeführt werden. Das erspart unter Umständen lange Anfahrtswege und schont die Umwelt. Darin liegt ein Gewinn.

Begegnung lebt jedoch von der »Präsenz« im unmittelbaren Miteinander. Und im lebendigen Austausch in Lerngemeinschaften und Seminargruppen können die Schwingungen zwischen den Teilnehmenden die Zusammenarbeit beflügeln. Das Gespräch mit einem direkten Gegenüber kann davor bewahren, in der Echokammer der eigenen Gedanken festzustecken. Die Begegnung mit den Gedanken anderer, aber auch das gemeinsame Schweigen in Zeiten der Stille kann unsere eigene »Präsenz« und die Sensibilität für die Fragen der Zeit noch verstärken.

Das Antoniushaus mit allen Mitarbeitenden und Dienstbereichen möchte auch weiterhin mitten in der Stadt Vechta ein solcher »Bildungs-Raum« sein. Dazu gehören die Kursangebote, die Sie unserem Jahresprogramm entnehmen können. Dazu gehört aber auch, dass wir Sie als Gruppe oder als Einzelgäste im Geist christlicher Gastfreundschaft gerne bei uns aufnehmen. Bei uns finden Geist, Leib und Seele einen Raum, der nach dem Mehrwert des Lebens fragen lässt. Von Martin Buber stammt das tiefre Wort: »Alles wirkliche Leben ist Begegnung.« Insofern freuen wir uns auf die Begegnung mit Ihnen!



Pfarrer PD Dr. Marc Röbel  
Stiftungsvorstand

## Leben ist bunt und vielfältig

Die Fotos in diesem Programmheft sollen darauf hinweisen: Unser Leben ist bunt und vielfältig. Gerade in der Natur können wir diese Vielfalt im Jahreskreis genießen – in allen Tönen und Farben. Die Natur spart nicht mit ihrer Farbenfülle, das können wir immer wieder erleben. Ein herzliches Dankeschön gilt an dieser Stelle dem Fotografen Andreas Böhm.

»Das wird mir zu bunt«, sagen manche, wenn es ihnen zu viel wird. Angesichts der bunten Vielfalt des Lebens und der verschiedenen Lebensformen ist manchmal Angst vor allzu Andersartigem zu spüren. Oder aber Überforderung aufgrund der vielen Möglichkeiten und Alternativen.

Das Leben ist so vielfältig – und genau das macht es so besonders. Ich glaube, unsere Gottesdienste, unsere Predigten, unsere Verkündigung, unser kirchliches Leben können nur glaubwürdig sein, wenn sie der Vielfalt und der Farbe unseres Lebens und unserer menschlichen Erfahrungen Raum geben. Und unsere Gemeinschaft kann nur dann nach außen strahlen, wenn wir der Vielgestaltigkeit und der Verschiedenheit im Glauben auch ihren Platz in unseren Beziehungen, im Miteinander, in den kirchlichen Entscheidungsprozessen einräumen.

Die Vielfalt an Gottesbildern, Lebenssituationen und Glaubenserfahrungen sollte sich auch im Leben unserer Pastoralen Räume, in den einzelnen Pfarrgemeinden, Gemeinschaften, Verbänden und Organisationen widerspiegeln. Dankbar dürfen wir auf das Engagement der vielen Menschen blicken, in ihrer Unterschiedlichkeit, mit ihren zahlreichen Begabungen und Fähigkeiten.

## Ihre Veranstaltung im St. Antoniushaus

Erwachsenenbildung ist mir ein großes Anliegen. Ich gehe davon aus, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist und alle Bereiche der Persönlichkeit einschließt. So biete ich auch in diesem Jahr wieder eigene Kurse, Besinnungstage und Seminare an und freue mich auf viele bereichernde Begegnungen.

Sprechen Sie mich bitte an, wenn Sie Interesse an einer Veranstaltung oder an Klausurtagen und Seminaren für eine bestimmte Zielgruppe haben. Gern fungiere ich als Referentin und bin Ihnen behilflich, wenn es um Ideenfindung, Planung und Umsetzung geht. Kommen Sie mit Ihren Wünschen auf mich zu und nehmen Sie Kontakt mit mir auf, persönlich, telefonisch oder per Mail.

Bitte richten Sie Ihre Anfragen an:

**Frau Petra Focke**

Telefon 04441 99919-10

E-Mail [focke@antoniushaus-vechta.de](mailto:focke@antoniushaus-vechta.de)

# Veranstaltungsüberblick

## der Fachstelle für Pastorale Bildung und Begleitung

Multiplikator oder Multiplikatorin für Malteser-Pastoral werden »Hoffnung tragen – Haltung leben« .....	26 – 28
Fr., 16.01.2026, 17.00 Uhr – Sa., 17.01.2026, 17.00 Uhr (Modul 1)	
Fr., 27.03.2026, 17.00 Uhr – Sa., 28.03.2026, 17.00 Uhr (Modul 2)	
Fr., 10.04.2026, 17.00 Uhr – Sa., 11.04.2026, 17.00 Uhr (Modul 3)	
Fr., 15.05.2026, 17.00 Uhr – Sa., 16.05.2026, 17.00 Uhr (Modul 4)	
Erstbegegnung und Kommunikation mit Trauernden	
Wenn mir die Worte fehlen ... .....	30
Sa., 31.01.2026, 9.00 – 16.00 Uhr	
Vorbereitungskurs für Lektorinnen und Lektoren	
Gottes Wort eine Stimme geben .....	31
Sa., 07.02.2026, 9.30 – 17.00 Uhr	
Besinnungs- und Begegnungstag für Sakristane und Sakristaninnen	
»Was sucht ihr?« .....	32
Mo., 09.02.2026, 10.00 – 16.30 Uhr	
Ausbildungskurs zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern	
Die Kunst, Gott zu feiern .....	34 – 36
Fr., 13.02.2026, 17.00 Uhr – Sa., 14.02.2026, 17.00 Uhr (Modul 1)	
Sa., 07.03.2026, 9.30 – 17.00 Uhr (Modul 2)	
Sa., 18.04.2026, 9.30 – 15.00 Uhr (Modul 3)	
Aufbaukurs/Qualifizierungskurs zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern	
Liturgie gestalten, feiern und leiten .....	38 – 39
Fr., 08.05.2026, 17.00 Uhr – So., 10.05.2026, 13.00 Uhr	
Auszeit für ehrenamtlich Engagierte in der Caritasarbeit	
»caritas – sodass menschlichkeit blühe« .....	40 – 41
Do., 26.02.2026, 9.30 – 16.30 Uhr (Termin A)	
Do., 09.04.2026, 9.30 – 16.30 Uhr (Termin B)	
Mi., 18.11.2026, 9.30 – 16.30 Uhr (Termin C)	
Resilienz-Wochenende für ehrenamtlich Engagierte	
Kraft tanken – Balance finden .....	42
Fr., 27.02.2026, 17.00 – So., 01.03. 2026, 13.00 Uhr	

Intensivierungskurs	
<b>Workshop für 3-Minuten Predigten</b>	43
Fr., 20.03.2026, 17.00 Uhr – Sa., 21.03.2026, 17.00 Uhr	
Kreativ-Werkstatt für neue liturgische Formate	
<b>Abenteuer Stille</b>	44 – 45
Sa., 18.04.2026, 10.00 – 16.30 Uhr	
Praxisnaher Workshop mit Methoden zur Talente-/Ehrenamtsförderung	
<b>Talente gesucht</b>	46
Sa., 25.04.2026, 9.30 – 16.00 Uhr	
Spirituelle Auszeit für Ehrenamtliche aller liturgischen Dienste	
<b>»Herr Kästner, wo bleibt das Positive?«</b>	48
Sa., 25.04.2026, 10.00 – 16.30 Uhr	
Willkommenskultur praktisch	
<b>Moin! Schön, dass Sie da sind!</b>	49
Sa., 09.05.2026, 9.00 – 17.00 Uhr	
Talente, Interessen und Möglichkeiten entdecken	
<b>Welches Ehrenamt passt zu mir?</b>	50
Fr., 05.06.2026, 17.00 Uhr – So., 07.06.2026, 13.00 Uhr	
Begegnungstag für Pfarreiratsmitglieder	
<b>Ich packe meinen Koffer ...</b>	51
Sa., 06.06.2026, 9.30 – 16.30 Uhr	
Pilgerwege in der Natur für haupt- und ehrenamtlich Engagierte	
<b>»Ich bin im großen Grün versunken.«</b>	52
Mo., 29.06.2026, 14.30 Uhr – Fr., 03.07.2026, 13.00 Uhr	
Ermutigungstag für Verantwortliche in der Senioren-/Seniorinnenarbeit	
<b>»Volle Scheunen der Vergangenheit«</b>	53
Sa., 12.09.2026, 9.30 – 16.30 Uhr	
Austausch-Zeit für ehrenamtlich Engagierte in der Caritasarbeit	
<b>»Halte-Stelle« – ein Tag zum Innehalten und Auftanken</b>	54
Mi., 16.09.2026, 9.30 Uhr – 16.30 Uhr	

Workshop zur Förderung des Engagements <b>Ehrenamt in Veränderung</b> .....	55
Fr., 18.09.2026, 17.00 Uhr – Sa., 19.09.2026, 16.00 Uhr	
Besinnungs- und Begegnungstag für Mitarbeitende in den Pfarrbüros <b>Menschen mit Über-Blick</b> .....	56
Mi., 23.09.2026, 10.00 – 16.30 Uhr	
Ein Wochenende für Alleinlebende <b>Beziehungs-Weise</b> .....	57
Fr., 25.09.2026, 17.00 Uhr – So., 27.09.2026, 13.00 Uhr	
Outdoorseelsorge <b>Die Seele winterfest machen</b> .....	58
Fr., 02.10.2026, 17.00 Uhr – So., 04.10.2026, 13.00 Uhr	
Intensivierungskurs <b>Biblische und methodische Kostproben</b> .....	59
Fr., 23.10.2026, 17.00 Uhr – Sa., 24.10.2026, 17.00 Uhr	
Leichte Sprache als Chance für eine inklusive Kirche <b>Worte, die Brücken bauen</b> .....	60 – 61
Sa., 07.11.2026, 9.30 – 16.00 Uhr	
Seminartag zur Gestaltung von Andachten für Verstorbene <b>»Mehr Licht«</b> .....	62
Sa., 14.11.2026, 10.00 – 16.30 Uhr	



staunend  
bin ich  
auf dem weg  
mit einer sehnsucht  
im herzen  
wunder  
warten an  
unscheinbaren orten  
nur wer hinsieht  
sieht  
erstaunliches

Petra Focke

# Veranstaltungsüberblick

<b>Januar</b>	Mi., 14.01.2026 – Mi., 04.03.2026, (8 x jeweils mittwochs) 19.00 – 20.30 Uhr Entspannen mit autogenem Training <b>Mit nur etwas Zeit und Raum die Weisheit des Körpers nutzen</b> .....	65
<b>Februar</b>	Mi., 18.02.2026, 19.30 – 21.30 Uhr Besinnungangebot – Aschermittwoch der Frauen <b>Barfuß im Herzen</b> .....	66
	Di., 24.02.2026, 18.00 – 21.30 Uhr Spirituelles Innehalten <b>Zum stimmigen Leben befreit</b> .....	67
	Fr., 27.02.2026, 17.00 – Sa., 28.02.2026, 17.00 Uhr Spirituelle Tage in der Fastenzeit <b>»Gott ist auch zwischen den Kochtöpfen«</b> .....	68
<b>März</b>	Fr., 13.03.2026, 17.00 Uhr – Sa., 14.03.2026, 17.00 Uhr Erholungs-Seminar zum Durchatmen <b>In mir ist ein Meer, das atmet</b> .....	69
	Di., 17.03.2026, 09.00 – 17.00 Uhr Spiritueller Ermutigungstag für Erzieherinnen und Erzieher <b>Unterbrechung im Alltag</b> .....	70
	Do., 26.03.2026, 18.00 Uhr Impulsgottesdienste für Frauen <b>Klang und Stille</b> .....	71
<b>April</b>	Fr., 10.04.2026, 17.00 Uhr – So., 12.04.2026, 13.00 Uhr Frauenseminar für Frauen in der Mitte des Lebens <b>Den Weg beschreiten, den dein Herz dir zeigt</b> .....	72
	Fr., 17.04.2026, 17.00 Uhr – So., 19.04.2026, 13.00 Uhr Tai-Chi für Anfänger und Fortgeschrittene <b>Sich ausbreiten wie ein Baum und Kraft spüren</b> .....	73

	Fr., 24.04.2026, 17.00 Uhr – So., 26.04.2026, 13.00 Uhr Meditatives Tanz- und Gesangsseminar <b>»Wenn ich nicht ich bin, wer wird es dann sein?«</b> .....	74
<b>Mai</b>	Do., 07.05.2026, 18.00 Uhr Impulsgottesdienste für Frauen <b>Klang und Stille</b> .....	71
	Do., 14.05.2026, 15.00 Uhr – So., 17.05.2026, 13.00 Uhr Tai-Chi Intensiv-Workshop <b>Die Schwertform für Einsteiger</b> .....	75
<b>Juni</b>	Fr., 12.06.2026, 17.00 Uhr – So., 14.06.2026, 13.00 Uhr Besinnungs- und Begegnungstage <b>»Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein«</b> .....	78
	Fr., 19.06.2026, 17.00 Uhr – So., 21.06.2026, 13.00 Uhr Spirituelle Auszeit für kfd-Frauen <b>Erfüllte und befreite Momente entdecken</b> .....	79
	Fr., 26.06.2026, 18.00 Uhr – So., 28.06.2026, 13.00 Uhr Begegnungs-Zeit <b>»Alles wirkliche Leben ist Begegnung«</b> .....	80
<b>Juli</b>	Mo., 06.07.2026, 15.00 – So., 12.07.2026, 13.00 Uhr Tai-Chi und Qigong nicht nur für Einsteiger <b>Gleichgewicht stärken, Kraft aufbauen und beweglich werden</b> .....	81
<b>August</b>	Mo., 17.08.2026, 17.00 Uhr – So., 23.08.2026, 09.00 Uhr Singwoche für alle über 50 <b>»Wer rastet, der rostet«: Zum Singen und Musizieren ist man nie zu alt</b> .....	84
	Fr., 28.08.2026, 17.00 Uhr – So., 30.08.2026, 13.00 Uhr Frauenseminar <b>Frieden hat viele Gesichter</b> .....	85

<b>September</b>	Mi., 09.09.2026 – Mi., 14.11.2026, (8 x jeweils mittwochs) 19.00 – 20.30 Uhr Entspannen mit autogenem Training <b>Mit nur etwas Zeit und Raum die Weisheit des Körpers nutzen . . . . .</b>	65
<b>Oktober</b>	Fr., 09.10.2026, 17.00 Uhr – So., 11.10.2026, 13.00 Uhr Tai-Chi für Anfänger und Fortgeschrittene <b>Sich ausbreiten wie ein Baum und Kraft spüren . . . . .</b>	73
	Fr., 23.10.2026, 17.00 Uhr – So., 25.10.2026, 13.00 Uhr Meditatives Tanzwochenende <b>... sich in die Mitte tanzen! . . . . .</b>	86
<b>November</b>	Do., 05.11.2026, 9.30 Uhr – Fr., 06.11.2026, 13.00 Uhr Spirituelle Ermutigungstage für Erzieher und Erzieherinnen <b>Wir sind bestimmt, zu leuchten . . . . .</b>	87
	Mi., 25.11.2026, 18.00 – 21.30 Uhr Adventlicher Besinnungsabend für Frauen <b>»Gott einen Ort sichern« . . . . .</b>	88
	Sa., 28.11.2026, 10.00 – 16.00 Uhr Adventlicher Besinnungstag für Frauen <b>Den inneren Frieden finden . . . . .</b>	89

<b>Dezember</b>	Fr., 04.12.2026, 15.00 Uhr – So, 06.12.2026, 13.00 Uhr
	Spirituelles Wochenende in der Adventszeit
	<b>Entschleunigung und Stärkung für den Winter</b> ..... 90
	 Mi., 09.12.2026, 09.30 – 16.30 Uhr
	Spiritueller Tag in der Adventszeit
	<b>»dreh dein gesicht zu uns gott«</b> ..... 91
	 Do., 10.12.2026, 18.00 Uhr
	Impulsgottesdienst für Frauen
	<b>Klang und Stille</b> ..... 71
	 <b>Unsere Referentinnen und Referenten</b> ..... 92
	<b>Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner</b> ..... 96
	<b>Zu Gast im St. Antoniushaus</b> ..... 100
	<b>Allgemeine Hinweise</b> ..... 102
	<b>Weitere Informationen</b> ..... 104
	<b>Ein Wort zum Schluss</b> ..... 105



## Fachstelle für Pastorale Bildung und Begleitung

### Fachstelle für Pastorale Bildung und Begleitung

Transformation ist ein Schlüsselwort unserer Zeit. Auch das kirchliche Leben im Bistum Münster und im Offizialatsbezirk Oldenburg erlebt einen historischen Wandel. Die große Zeit der Volkskirche gehört der Geschichte an. Die Zukunft der Kirche ist offen. Aus Pfarreien und Dekanaten sind mittlerweile die sogenannten Pastoralen Räume geworden. An der Gestalt der Kirche von morgen können wir heute bereits mitwirken. Dazu gehören profilierte Bildungsangebote. Bildung ist ein Schlüssel der Pastoralentwicklung. Darin liegt die Aufgabe der Fachstelle für Pastorale Bildung und Begleitung, die eine Gliederung der Stiftung Kardinal von Galen ist.

#### **Die Zielgruppen**

Die Angebote der Fachstelle richten sich an haupt- und ehrenamtlich Engagierte in den Pfarreien, aber auch Mitarbeitende in kirchlichen Einrichtungen und Mitglieder kirchlicher Gremien. In einer Zeit der Transformation verändern sich auch die Rollenbilder und Zuständigkeiten. Das betrifft die Leitung von Gottesdiensten, aber auch von Gremien und Gruppen. Wir werden eine Kirche der vielen

Gesichter sein. Darauf können pastorale und katechetische Fort- und Weiterbildungen, liturgische Qualifizierungskurse, pastoral-psychologische Reflexionsangebote und andere Bildungsformate vorbereiten.

## **Das Programm**

Die Programmangebote der Fachstelle werden inhaltlich mit den Bildungsprogrammen der Katholischen Akademie Stapelfeld und des St. Antoniushauses abgestimmt und in den beiden Einrichtungen durchgeführt. Darüber hinaus wird mit Blick auf die entstandenen Pastoralen Räume ein Netzwerk für bestimmte Themenschwerpunkte aufgebaut, um die Angebote bedarfsgerecht zu planen und vor Ort Unterstützungsarbeit zu leisten. Je nach Bedarf und Anfrage können bestimmte Kurse auch vor Ort in den Pfarreien durchgeführt werden.

Kursangebote, die im St. Antoniushaus in Kooperation mit der Fachstelle durchgeführt werden, sind mit dem Fachstellen-Logo gekennzeichnet.

## Leben und glauben in Verschiedenheit ...

Ein zentrales Ziel unserer Angebote ist es, Antwort zu geben auf die Zeichen unserer Zeit und auf die vielen Anforderungen und Herausforderungen, die an jede und an jeden von uns gestellt werden.

Mir ist es wichtig, im Austausch zu sein und Räume zu schaffen, in denen wir eigene Erfahrungen und Kompetenzen wertvoll einbringen können. Die Vision einer neuen Art Kirche kann nur gemeinschaftlich verwirklicht werden. Dazu braucht es Räume der Begegnung und des Vertrauens, in denen ein ehrliches, vielleicht auch unbequemes Feedback möglich wird. Räume, in denen Spiritualität eine persönliche, neue Qualität gewinnt. Räume, in denen experimentiert werden darf. Diese Räume möchten wir als Fachstelle eröffnen.

Ich möchte dazu ermutigen, lange eingeübte kirchliche Verhaltensmuster zu hinterfragen, ob sie noch tragen, lebensdienlich und glaubensförderlich sind. In dieser Zeit halte ich es für wichtig, die Eigenverantwortung in unserer Kirche in den Fokus zu rücken. Kreativität und mutiges Handeln werden benötigt, um eigene spirituelle Kompetenzen zu entwickeln und neue Handlungsspielräume zu entdecken.

Für mich ist es ein Geschenk, mitgestalten zu dürfen, neue Wege der Glaubensweitergabe auszuprobieren – ganz nach dem Leitgedanken: Anknüpfen an das, was ich in mir habe, dank meines biografischen, familiären Erbes, meiner lebensgeschichtlichen Begegnungen und meiner institutionellen Prägungen. Ich wünsche uns allen, die Vielfalt und Diversität in unserem Leben, in der Kirche und auf der Welt zu sehen und wertzuschätzen.

Petra Focke



## **leben erhoffen**

nach dem ersten blick  
einen zweiten wagen

hinter den lärmenden gedanken  
die stille hören

im schweigen  
sich berühren lassen

unter den Worten  
die sehnsucht spüren

mitten in der dunkelheit  
ein licht vermuten

über dem sterben  
das leben erhoffen

Petra Focke



## Fachstelle für Pastorale Bildung und Begleitung

Durch die notwendige Neustrukturierung des kirchlichen Lebens und der Pastoralen Räume wird Seelsorge und Liturgie in Zukunft vermehrt auch in den Händen von ehrenamtlich engagierten Menschen liegen. Die Fachstelle bietet allen Haupt- und Ehrenamtlichen entsprechende Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote an.

Die Fachstelle wird von Akademiedirektor Pfarrer PD Dr. Marc Röbel geleitet. Die stellvertretende programmatische Leitung hat Petra Focke inne. Die Verwaltung und Organisation verantwortet Willi Rolfs als Geschäftsführender Direktor der Katholischen Akademie.

Zum Team der Referentinnen gehören Tanja Gamers, Birgit Henseler und Alina Lübbbers.

**Tanja Gamers**

Ausbildung zur Groß- und Außenhandelskauffrau • Pastoraltheologische-pastoralpraktische Ausbildung am Institut für Diakonat und pastorale Dienste im Bistum Münster • Fernstudium Theologie sowie Religionspädagogik an der Domschule Würzburg • Sozialwissenschaftlicher Basiskurs (PPG) • Religionspädagogische Lehrbeauftragung (Missio canonica)

Tanja Gamers wird alle Interessierten mit kreativen und inspirierenden Bildungsangeboten begleiten.

Sie möchte Menschen Mut machen, die eigene Glaubensüberzeugung zeitgemäß und kreativ in den Feierformen der Liturgie und in der Begleitung von Menschen in der Katechese zu leben und ihnen Wege aufzeigen, wie sie als Multiplikatoren ihr Wissen und ihre Fähigkeiten in die Gemeinde weitergeben können. Bildungs- und Unterstützungsangebote im Bereich Katechese und Liturgie liegen schwerpunktmäßig in ihren Händen.

**Birgit Henseler**

Dipl. Religionspädagogik (FH) • »Organisationsmanagement und Spiritualität« Master of Arts (M.A.) • Pastoralreferentin • Supervisorin (DGSV) • Berufungscoach (Wave)

Birgit Henseler wird vor allem die pastoralen Teams der jeweiligen Gemeinden vor Ort dabei unterstützen, die Herausforderungen und Themen zu erkennen, die die Menschen vor Ort bewegen. Sie ist von der Gestaltungskraft überzeugt, die entsteht, wenn Menschen ihrer eigenen Sendung (Berufung) folgen und die Freiheit haben, sich eigenständig einzubringen.

Schwerpunkte ihrer Arbeit werden sein: Charismen/Talente-Förderung, Sozialraum-Orientierung, Engagement-Förderung, Kirchenentwicklung.

**Alina Lübbbers**

Theologin (Magister Theologiae) •  
Pastoralreferentin



Alina Lübbbers wird vor allem pastorale Teams und Gremien darin bestärken, ihre eigenen Ideen ins Leben zu bringen – mutig, kreativ und glaubensnah. Sie möchte Räume eröffnen, in denen Erfahrungen geteilt, Kompetenzen gebündelt und neue Ausdrucksformen von Glauben erprobt werden können – aus der Überzeugung heraus, dass Kirche dort wächst, wo Menschen miteinander gestalten. Die Methode »Projektarbeit« wird unter anderem zu ihren Schwerpunkten gehören. Sie wird pastorale Teams und Gremien in der Fläche darin unterstützen, konkrete Projektideen zu entwickeln, zu planen und umzusetzen.

Wir freuen uns, Sie in unserem Hause begrüßen zu dürfen!  
Herzlich willkommen!



Fachstelle für Pastorale  
Bildung und Begleitung

## **Multiplikator oder Multiplikatorin für Malteser-Pastoral werden**

# **»Hoffnung tragen – Haltung leben«**

Du willst mehr als nur mitarbeiten? Du möchtest das geistliche Profil der Malteser mit Leben füllen – und andere dafür begeistern? Dann ist diese Ausbildung genau das Richtige für Dich!

### **Worum geht's?**

In dieser Fortbildung lernst Du die Spiritualität, Haltung und das Proprium der Malteser kennen – und wie Du sie als Multiplikator oder Multiplikatorin an Deinem Standort weitergeben kannst. Du wirst Teil eines wachsenden Netzwerks von Hoffnungsträgern und Hoffnungsträgerinnen, die an möglichst vielen Orten pastoral wirksam sind.

### **Was erwartet Dich?**

- spirituelle Impulse und persönliche Vertiefung
- praxisnahe Methoden für pastorale Arbeit vor Ort
- Austausch mit anderen Engagierten
- Begleitung und Inspiration für Deinen Weg als Multiplikator oder Multiplikatorin



Fachstelle für Pastorale  
Bildung und Begleitung

## Für wen?

Für Malteser-Mitarbeitende und externe Interessierte, die bereit sind, sich aktiv bei den Maltesern zu engagieren und das geistliche Profil mitzutragen – unabhängig von Funktion oder Vorerfahrung.

## Ziel

Ein starkes Netzwerk von Multiplikatoren und Multiplikatorinnen, die die Haltung der Malteser leben und weitertragen – mitten im Alltag, mitten im Team, mitten im Leben.

Sollte Dein Interesse geweckt sein, dann melde Dich bei:

Thomas Kleibrink

Referent Malteser Pastoral für die Region Nordwest

Telefon 0171 – 303 4783

E-Mail [thomas.kleibrink@malteser.org](mailto:thomas.kleibrink@malteser.org)

Wir freuen uns auf Dich!

Die Kursinhalte der einzelnen Module sind aufeinander abgestimmt und aufbauend konzipiert.



Fachstelle für Pastorale  
Bildung und Begleitung

**Modul 1**

<b>Termin</b>	<b>Fr., 16.01.2026 – Sa., 17.01.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – Sa., 17.00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Katholische Akademie Stapelfeld</b>
<b>Leitung</b>	<b>Pfr. PD Dr. Marc Röbel</b>
<b>Kosten</b>	<b>werden von den Maltesern getragen</b>

**Modul 2**

<b>Termin</b>	<b>Fr., 27.03.2026 – Sa., 28.03.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – Sa., 17.00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>St. Antoniushaus Vechta</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Kosten</b>	<b>werden von den Maltesern getragen</b>

**Modul 3**

<b>Termin</b>	<b>Fr., 10.04.2026 – Sa., 11.04.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – Sa., 17.00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Katholische Akademie Stapelfeld</b>
<b>Leitung</b>	<b>Pfr. PD Dr. Marc Röbel</b>
<b>Kosten</b>	<b>werden von den Maltesern getragen</b>

**Modul 4**

<b>Termin</b>	<b>Fr., 15.05.2026 – Sa., 16.05.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – Sa., 17.00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>St. Antoniushaus Vechta</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Kosten</b>	<b>werden von den Maltesern getragen</b>



## **Erstbegegnung und Kommunikation mit Trauernden**

# **Wenn mir die Worte fehlen ...**

Es ergeben sich immer wieder Kontakte und Situationen mit Trauernden. Oft geschehen diese in Kurzbegegnungen oder zwischen Tür und Angel.

Sie möchten Trauernden in Ihrem Alltag oder in Ihrem Engagement als Ehrenamtliche, in Ihrem Dienst im Pfarrbüro und auf dem Friedhof angemessen begegnen können? Das Tagesseminar versucht Sie geschäftsfähig und sicherer zu machen.

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Einführung / theoretische Grundlagen zum Thema Trauer
- gelingende Kommunikation
- Praxisübungen und Reflexion

Eingeladen sind kirchliche Angestellte im Umfeld von Pfarrbüro, Friedhof und Kirche sowie Ehrenamtliche im Bereich von Besuchsdiensten, Friedhofscafé und Gruppenleitung sowie Interessierte.

<b>Termin</b>	<b>Sa., 31.01.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>9.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Birgit Henseler</b>
<b>Referent</b>	<b>Peter Rörsch</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 16.01.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## Vorbereitungskurs für Lektorinnen und Lektoren

# Gottes Wort eine Stimme geben

Gottes Wort vorzutragen ist eine Form der Verkündigung und ein wichtiger Dienst in unseren liturgischen Feiern. Wir sind eingeladen, ja immer wieder auch aufgerufen, unsere Stimme zu erheben, um Gottes Botschaft in die Welt zu tragen und lebendig werden zu lassen. Als Lektorin oder Lektor bringen Sie Ihre Stimme in den Gottesdiensten ganz explizit ein. Aber auch als Wort-Gottes-Leiterin oder-Leiter tragen Sie Texte vor, leiten eine liturgische Feier, haben dabei eine stimmgebende Präsenz.

Das Seminar vermittelt verschiedene Grundkenntnisse und Übungen:

- allgemeine Hinweise zum Vortrag biblischer Texte im Gottesdienst
- praktische Erarbeitung eines Lesungstextes
- Vortrag im Kirchenraum
- Feedback durch die Seminargruppe

Wenn auch Sie Freude daran haben, sich mit Ihrer Stimme im Gottesdienst einzubringen, fühlen Sie sich herzlich eingeladen! Wir gehen davon aus, dass Ihre Pfarrei über Ihre Anmeldung informiert ist.

<b>Termin</b>	<b>Sa., 07.02.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>9.30 – 17.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke, Pfr. PD Dr. Marc Röbel</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 22.01.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



**Besinnungs- und Begegnungstag für  
Sakristane und Sakristaninnen**

## »Was sucht ihr?«

»Was sucht ihr?« Bei einer fast zufällig wirkenden Begegnung zwischen Johannes dem Täufer, zwei seiner Jünger und Jesus, da wird eben diese Frage laut. Es beginnt ein Weg des Lernens und der Nachfolge. Die Menschen, die mit ihm gehen, werden von Jesus in neue Dimensionen des Lebens geführt.

Mit der Fülle ihrer Fragen ist die Bibel die Ermutigung an ihre Leserinnen und Leser: Trau dich zu fragen. Denn Fragen halten das Leben offen. Durch Fragen kann ich Neues entdecken. Und umgekehrt bedeutet Leben, offen zu bleiben und die Unruhe auszuhalten, ja sich in dieser zu verorten mit der Sehnsucht, dass wir dadurch in Antworten hineinleben können, die uns erfüllen und glücklich machen.

Die Frage »Was sucht ihr?« soll uns an diesem Tag in der Gemeinschaft mit Kolleginnen und Kollegen begleiten. Gemeinsam versuchen wir, unser Leben und unsere Arbeit aus der Distanz anzusehen und Neues zu entdecken. Es ist ein geschenkter Tag mitten im Alltag, der uns mit Lebendigkeit und Freude erfüllen kann.

<b>Termin</b>	<b>Mo., 09.02.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>45,00 Euro (Kostenübernahme von der jeweiligen Pfarrgemeinde)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 22.01.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>





## Ausbildungskurs zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern

# Die Kunst, Gott zu feiern

Der Grundkurs zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern ist offen für alle, die mehr über Liturgie erfahren möchten, die Antworten auf ihre Fragen suchen, die Freude an liturgischen Feiern haben, sie mit allen Sinnen erleben wollen, Gott und den Anderen in der Liturgie begegnen möchten. Der Kurs lebt davon, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv ihre liturgischen Fragen und Erfahrungen einbringen. Es gibt Raum für praktische Übungen, gemeinsame Gottesdienste und Gebet.

Der Basiskurs umfasst unter anderem folgende Aspekte:

- Reflexion und Vergewisserung des eigenen Glaubens
- Grundkenntnisse im Bereich der Liturgie und der liturgischen Vollzüge
- Kenntnisse und Methoden zur Vorbereitung und Durchführung von Wort-Gottes-Feiern und weiteren liturgischen Angeboten
- Aufbau und Dramaturgie der Wort-Gottes-Feier (an Werktagen und an Sonn- und Feiertagen)
- konkrete Übungen zum Formulieren von Gebeten und liturgiegerechten Fürbitten
- Erfahrung und Einübung der eigenen liturgischen Präsenz
- Erschließungsmöglichkeit biblischer Texte in der Vorbereitung und Feier der Liturgie



Für Menschen, die sich gerne im gottesdienstlichen Bereich ihrer Pfarrei engagieren möchten, bietet dieser Liturgiekurs eine gute Orientierung über die Vielfalt liturgischer Feiern. Sie erfahren Wissenswertes über den reichhaltigen Schatz der Liturgien.

**Die Anmeldung für alle Module erfolgt über die jeweilige Kirchengemeinde.**

Der Grundkurs/Basiskurs »Die Kunst, Gott zu feiern« beinhaltet folgende drei Kursmodule:

**Modul 1 – Grundkurs/Basiskurs:**

**Die Schönheit der Liturgie entdecken**

<b>Termin</b>	<b>Fr., 13.02.2026 – Sa., 14.02.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – Sa., 17.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kostenklärung bitte auf Anfrage</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke, Pfr. PD Dr. Marc Röbel</b>

**Modul 2 – Grundkurs/Basiskurs:**

**Die Symbolik der Liturgie verstehen und vertiefen**

<b>Termin</b>	<b>Sa., 07.03.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>9.30 – 17.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kostenklärung bitte auf Anfrage</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke, Pfr. PD Dr. Marc Röbel</b>

**Ausbildungskurs zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern**  
**Modul 3 – Grundkurs/Basiskurs**

## Präsenz in der Liturgie

Haltung, Präsenz und Stimme in der Liturgie tragen wesentlich zu einem stimmigen und würdigen liturgischen Vollzug bei. Wer in der Gottesdienstleitung eine liturgische Rolle übernimmt, strahlt schon durch sein Auftreten nonverbale Botschaften aus. Wie wirke ich, wenn ich meine liturgische Rolle wahrnehme? Wie bewege ich mich im Kirchenraum? Wie ist mein stimmlich-sprachlicher Ausdruck? Wie fördern Bewegung, Gestus und Haltung die stimmige und würdige Feier der Liturgie? Eröffnet mein Auftreten einen »geistlichen Raum«, der die Mitfeiernden zu einem inneren Mitvollzug einlädt?

Die Liturgiekonstitution des Zweiten Vatikanischen Konzils sieht den Gesang im Gottesdienst als »notwendigen und integrierenden Bestandteil der feierlichen Liturgie«. Melodie, Rhythmus und Instrumentierung unterstützen die Aussagen der jeweiligen Texte und Worte. Psalmen, Hymnen und Lieder werden gemeinsam oder im Wechsel gesungen und tragen zur Feierlichkeit einer Wort-Gottes-Feier bei. Dieses Thema steht im zweiten Teil des Tages im Mittelpunkt.

<b>Termin</b>	<b>Sa., 18.04.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>9.30 – 15.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kostenklärung bitte auf Anfrage</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke, Pfr. PD Dr. Marc Röbel</b>
<b>Referent</b>	<b>Oliver Strauch</b>
<b>Anmeldung</b>	<b><a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>





**Aufbaukurs/Qualifizierungskurs  
zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern**

## **Liturgie gestalten, feiern und leiten**

Die Etablierung von Wort-Gottes-Feiern im kirchlichen Leben und damit einhergehend die Gestaltung von liturgischen Feiern wird in den pastoralen Großräumen immer mehr an Bedeutung gewinnen. Das Hören auf das Wort Gottes, der Lobpreis Gottes, Dank und Bitte stärken den Glauben, die Hoffnung und die Liebe. Wort-Gottes-Feiern bereichern das Leben der Gemeinden.

Der Fokus dieser Kursmodule liegt darauf, die persönliche Spiritualität zu stärken, eine tragfähige Liturgietheologie zu vermitteln und die Schönheit der Liturgie zu erschließen. Der Kurs vermittelt einerseits grundlegende Aspekte der Liturgie und spezielle Kenntnisse bezüglich der Wort-Gottes-Feiern und dient andererseits der praktischen Einübung in die Leitung dieser Feiern.

Der Qualifizierungskurs umfasst unter anderem folgende Aspekte:

- konkrete Übungen zur eigenen Konzipierung von Wort-Gottes-Feiern
- Stärkung der eigenen liturgischen Präsenz
- Wort-Gottes-Feier mit Kommunionspendung



Dieses Wochenendseminar bildet Frauen und Männer qualifiziert dazu aus, Wort-Gottes-Feiern mit Kommunionausteilung zu leiten und durchzuführen. Die Absolvierung des Basiskurses mit den drei Modulen, »Die Schönheit der Liturgie entdecken«, »Die Symbolik der Liturgie verstehen und vertiefen« und »Präsenz in der Liturgie« ist ebenso erforderlich wie die Beauftragung zur Kommunionhelferin oder zum Kommunionhelper.

**Die Anmeldung für den Aufbaukurs erfolgt nach Absolvierung des Grundkurses über die jeweilige Kirchengemeinde.**

<b>Termin</b>	<b>Fr., 08.05.2026 – So., 10.05.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kostenklärung bitte auf Anfrage</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke, Pfr. PD Dr. Marc Röbel</b>
<b>Anmeldung</b>	<b><a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## Auszeit für ehrenamtlich Engagierte in der Caritasarbeit

### »caritas – sodass menschlichkeit blühe« (stefan schlager)

Sie engagieren sich für die Caritasarbeit: Sie lassen sich als Mensch in Ihrem Herzen von einem anderen Menschen berühren – und helfen. Viele Projekte und Initiativen sind entstanden, die unser Leben und unseren Glauben bereichern und das Gesicht der Menschlichkeit zeigen.

Wir werden der Frage nachgehen, was Menschlichkeit für uns bedeutet. Die Antwort beginnt vielleicht mit der Erkenntnis, dass es darauf ankommt, wie wir jedem einzelnen Menschen begegnen, Menschen am Rande, Menschen, die keine Stimme haben oder deren Stimme zu wenig gehört wird.

Entdecken Sie an diesem Tag neu die Quelle der eigenen Begeisterung für Ihr caritatives Engagement. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit zum persönlichen Innehalten und zur Glaubenserfrischung.



**Termin A** **Do., 26.02.2026**

**Zeit** **9.30 – 16.30 Uhr**

**Leitung** **Petra Focke**

In Kooperation mit dem Caritas-Sozialwerk, Fachdienst Gemeindecaritas im Pastoralen Raum Damme/Vechta

**Termin B** **Do., 09.04.2026**

**Zeit** **9.30 – 16.30 Uhr**

**Leitung** **Petra Focke**

In Kooperation mit dem Caritas-Sozialwerk, Fachdienst Gemeindecaritas im Pastoralen Raum Friesoythe

**Termin C** **Mi., 18.11.2026**

**Zeit** **9.30 – 16.30 Uhr**

**Leitung** **Petra Focke**

In Kooperation mit dem Caritas-Sozialwerk, Fachdienst Gemeindecaritas im Pastoralen Raum Cloppenburg/Löningen



Fachstelle für Pastorale  
Bildung und Begleitung

## Resilienz-Wochenende für ehrenamtlich Engagierte

# Kraft tanken – Balance finden

Als Ehrenamtliche leisten Sie einen wichtigen Beitrag zusätzlich zu Ihrem Familien- und Berufsalltag. Dabei ist es wichtig, die eigene Belastungsgrenze im Blick zu behalten. Resilienz ist die Fähigkeit, mit Krisen und Belastungen gut umgehen zu können und daraus sogar stärker hervorzugehen. Menschen mit dieser Fähigkeit sind motivierter und widerstandsfähiger. Unsere Einstellungen und Verhaltensweisen spielen dabei eine wichtige Rolle, und wir können diese Fähigkeit einüben. Darum geht es an diesem Wochenende.

Was kostet mich viel Kraft? Was schenkt mir Energie? Was habe ich bereits in mir, woraus ich schöpfen kann? Was kann ich nicht ändern und an welchen Stellen kann ich aktiv werden? Wie lenke ich meine Aufmerksamkeit auf das, was ich beeinflussen kann? Das Wochenende bietet Selbstreflexion, inhaltliche Impulse, konkrete Übungen (Achtsamkeit, Waldbaden, leichte Körperübungen, Meditation ...), Austausch, spirituelle Elemente und praktische Hilfen für zu Hause.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 27.02.2026 – So., 01.03. 2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>115,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Birgit Henseler</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 12.02.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## Intensivierungskurs

# Workshop für 3-Minuten Predigten

Die Intensivierungskurse finden regelmäßig statt, jeweils mit einem Schwerpunktthema. Eingeladen sind alle Frauen und Männer, die am Basis- und Qualifizierungskurs zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern teilgenommen haben – auch wenn dieser schon länger zurückliegt.

Im Rahmen der Wort-Gottes-Feier haben Sie die Möglichkeit, eine kurze Predigt, eine Ansprache oder Auslegung des jeweiligen Schrifttextes zu halten. Auf diese Weise wird die Vielfalt der Lebens- und Glaubenserfahrungen deutlich. Uns ist es ein Anliegen, dass dabei ein mit dem eigenen Erleben verknüpfter biblischer Text zugrunde gelegt und die feiernde Gemeinschaft mit in den Blick genommen wird.

Folgende Fragen bieten erste Annäherungen zu einer authentischen Ansprache: Wie verstehe ich den biblischen Text? Gibt es einen Zusammenhang zu meinen persönlichen Erfahrungen? Wie formuliere ich so, dass die Hörenden auch berührt werden? In diesem Workshop beschäftigen wir uns u.a. mit diesen Fragen und geben Ihnen Hilfen zur Auslegung des Wortes Gottes. Es wird sowohl praktische Übungen geben als auch inhaltliche Elemente, die zum Austausch anregen.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 20.03.2026 – Sa., 21.03.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – Sa., 17.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>Kostenklärung bitte auf Anfrage</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke, Pfr. PD Dr. Marc Röbel</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 05.03.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## Kreativ-Werkstatt für neue liturgische Formate

# Abenteuer Stille

Wann haben Sie zum letzten Mal wirkliche Stille erlebt? Stille ausgehalten? Nichts gesagt, nur gelauscht? In unserem Alltag kommen diese Augenblicke viel zu selten vor. Selbst wenn wir allein unterwegs sind, greifen viele zum Smartphone und hören über Kopfhörer Musik. Akustische Reizüberflutung ist zur ständigen Alltagserfahrung geworden. Ein krasser Kontrast ist die Stille!

Die permanente mediale Reizüberflutung macht es schwer, Stille auszuhalten. Je unruhiger wir sind, umso schwerer ertragen wir Stille und Schweigen. Andererseits sehnen sich viele Menschen nach Ruhe und Stille. Manchmal suchen wir bewusst die Stille und müssen sie uns geradezu »erkämpfen«. Ja, es kann auch ein Abenteuer, eine Herausforderung sein, still zu werden.

In der Tat ermöglicht Stille, neuen Raum für Gedanken und Gespräche zu finden: in sich zu gehen, die Seele zu öffnen, die Gedanken zu ordnen, neue Worte im Geist zu formulieren. Die Stille kann ein wesentliches liturgisches (Gestaltungs-) Element in unseren Liturgiefeiern sein. Wir haben die Möglichkeit, Räume, Zeiten der Stille zu eröffnen, kurze Zeiten des Innehaltens. Darüber werden wir an diesem Tag nachdenken und Ihnen Optionen der Stille anbieten. Nehmen Sie die Ideen als kreative Anregung und Inspiration für eine Umsetzung in Ihrer Gemeinde mit.



Sie werden an diesem Tag mit spirituellen Impulsen und thematischen Einheiten begleitet. Es wird Zeit zum Innehalten, für Gespräch und Auseinandersetzung geben. Wir laden Sie herzlich ein, die Möglichkeit zu nutzen, voneinander zu profitieren!

<b>Termin</b>	<b>Sa., 18.04.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 02.04.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## **Praxisnaher Workshop mit Methoden zur Talente- und Ehrenamtsförderung**

# **Talente gesucht**

Bei der Suche nach Ehrenamtlichen stehen oftmals die Interessen der Pfarreien, Verbände und Initiativen im Vordergrund. Das, was Ehrenamtliche motiviert und wie sie ihre Talente einbringen können, spielt in der Regel eine untergeordnete Rolle. Dabei ist es viel sinnvoller und auf Dauer auch erfolgreicher, Stärken zu stärken und Menschen zu ermutigen, dass sie ihren Talenten etwas zutrauen.

In diesem Workshop lernen Sie kreative Methoden der Talententdeckung und -förderung kennen, die Spaß machen und dabei helfen, Potenziale von Menschen zu entdecken. Sie erhalten einen Überblick über aktuelle Materialien und Kurse sowie Hinweise, wie Sie diese für Besinnungstage, Katechese, Gruppentreffen, Gremienarbeit und zur weiteren Freiwilligenförderung nutzen können.

Eingeladen sind Hauptamtliche und Ehrenamtliche in Pastoral und kirchlichen Einrichtungen, die Gruppen, Projekte, Gremien und Verbände leiten oder begleiten.

<b>Termin</b>	<b>Sa., 25.04.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>9.30 – 16.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Birgit Henseler</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 10.04.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>





## **Spirituelle Auszeit für Ehrenamtliche aller liturgischen Dienste**

### **»Herr Kästner, wo bleibt das Positive?« (Erich Kästner)**

Vielleicht kennen Sie auch »Erich-Kästner-Tage« und fragen sich: Wo bleibt das Positive? Schon wieder eine Krise, eine Katastrophe oder negative Nachrichten aus dem kirchlichen Bereich. Die negativen Schlagzeilen können uns niederdrücken.

Die Frage ist: Wo finde ich dazwischen und dahinter die positive Nachricht, die uns aufbaut und aufrichtet? Es ist interessant, was sich verändert, wenn wir nicht nur auf das Schwierige schauen, was uns Sorgen macht, sondern auch auf das Gute, das uns Kraft gibt. Es hilft, die Dinge mal aus einer anderen Perspektive zu sehen. Dazu laden die Biografien verschiedener Männer und Frauen ein, die uns ermutigen, auf das Positive zu schauen.

Wenn Sie in einem Liturgiekreis tätig sind oder Aufgaben im liturgischen Bereich übernehmen, dann laden wir Sie herzlich zu dieser Auszeit ein. Thematische Einheiten, Zeiten zum Innehalten sowie Gespräch und Austausch werden diesen Tag füllen und Ihnen die Gelegenheit geben, »Kraftstoff« zu tanken, neue Perspektiven zu sehen und spirituelle »Nahrung« zu kosten.

<b>Termin</b>	<b>Sa, 25.04.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 09.04.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## Willkommenskultur praktisch

# Moin! Schön, dass Sie da sind!

Die Fähigkeit, auf andere zuzugehen, ist eine Grundvoraussetzung, um mit Menschen in Kontakt zu kommen und als Kirche (als Pfarrei, Verband, Initiative etc.) interessierten Menschen einladend und offen zu begegnen.

Wir befassen uns mit Fragen wie: Wie gelingt es uns, ganz praktisch gut in Kontakt zu kommen? Was macht die Kontaktaufnahme schwer? Was würde uns helfen? Gemeinsam reflektieren wir unsere Erfahrungen, entwickeln passende Ideen für das eigene Umfeld und machen kleine Übungen zum Ausprobieren.

Eingeladen sind Gremienmitglieder und Engagierte, die dazu beitragen möchten, dass anderen Menschen der Kontakt mit Ihrer Pfarrei, Gemeinde, Einrichtung oder Gruppe leicht gemacht wird und sie sich willkommen fühlen.

<b>Termin</b>	<b>Sa, 09.05.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>9.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Birgit Henseler</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 27.04.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



**Talente, Interessen und Möglichkeiten entdecken**

## Welches Ehrenamt passt zu mir?

Ein Ehrenamt kann vieles bewirken: Freude schenken, Gemeinschaft schaffen, Sinn stiften und anderen Menschen helfen. Vielleicht ist einer dieser Gründe auch für Sie der Anstoß, nach einem passenden Ehrenamt zu suchen. Sie beschäftigen sich zum Beispiel mit Fragen wie: Was will ich für mich? Wie und wo kann ich wirksam und hilfreich sein? Was sind meine Potenziale und wo werden sie gebraucht?«

Im Workshop geht es darum, die eigenen Stärken und Interessen zu entdecken. Sie erhalten Anregungen und Ideen für ein mögliches Engagement – vielleicht auch für neue Hobbys oder Lebensträume. Es erwarten Sie thematische Impulse, spirituelle Elemente, Zeit für persönliche Reflexion, Methoden zur Entdeckung Ihrer Talente sowie Austausch mit anderen. Eingeladen sind alle:

- die sich ehrenamtlich engagieren möchten, aber noch nicht wissen, in welchem Bereich;
- die in einer Umbruchssituation ihren Interessen neu nachspüren möchten;
- die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren;
- die nach dem Berufsleben ihre Potenziale weiterhin sinnvoll einbringen möchten.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 05.06.2026 – So., 07.06.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>105,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Birgit Henseler</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 21.05.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



Fachstelle für Pastorale  
Bildung und Begleitung

## Begegnungstag für Pfarreiratsmitglieder

# Ich packe meinen Koffer ...

Sie sind im Pfarreirat – vielleicht neu gewählt, berufen oder aber auch schon einige Wahlperioden in Ihrer Pfarrgemeinde tätig. Sie bringen sich ein, möchten kreative Ideen verwirklichen und die Pastoralen Räume verantwortungsvoll in eine Zukunft führen. Aber was wollen wir? Was ist uns wichtig? Wohin geht die Reise? Diese Fragen tauchen auf.

Viele kennen das Spiel: »Ich packe meinen Koffer«. Was packen wir hinne? Was ist überflüssig, was können wir zurücklassen? Im Pfarreirat muss der »Gemeinde-Koffer« gepackt oder aussortiert werden, mit einem guten Gespür für das, was in Zukunft benötigt wird. Denn Veränderung bedeutet, dass man sich neu sortieren und den Herausforderungen stellen muss. Was belastet uns? Was ist nicht (mehr) wichtig? Lassen wir zurück, was uns nicht weiterführt oder in die Weite führt! Wir werden merken, der Koffer wird leichter, lässt sich besser tragen.

Mit thematischen Impulsen möchten wir Sie für Ihre verantwortungsvolle Aufgabe stärken. Sowohl Zeit zum Innehalten als auch für einen guten Austausch untereinander wird es an diesem Tag geben. Mögen Sie am Ende des Tages erfüllt in Ihre Pfarrgemeinden zurückkehren und der Koffer gefüllt sein mit »gewichtigen« Dingen und guten Erfahrungen.

<b>Termin</b>	<b>Sa., 06.06.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>9.30 – 16.30 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 21.05.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## Pilgerwege in der Natur für haupt- und ehrenamtlich Engagierte

### »Ich bin im großen Grün versunken.« (Andreas Bourani)

Gehen bietet eine einfache Form, sich körperlich etwas Gutes zu tun, bei sich anzukommen, Erfahrungen zu verarbeiten, Kraft für Neues zu schöpfen. Die Natur lädt ein, aus den Gedanken und Besorgungen des Alltags herauszutreten und das Leben im Hier und Jetzt zu spüren. Wir begeben uns auf die Suche danach, was uns nährt und lebendig macht – mit Achtsamkeitsübungen, Impulsen, Austausch und Gebet. Es gibt Zeiten für sich und in der Gruppe, in der Stille und im Austausch. Einen Tag verbringen wir im Schweigen.

Mit leichten Körperübungen und einer Gebetsgebärde starten wir in den Tag und machen uns nach dem Frühstück auf in die Natur. 10 bis 15 Kilometer werden wir täglich unterwegs sein, eine entsprechende Kondition wird vorausgesetzt. Nachmittags kehren wir wieder ins Antoniushaus zurück und haben freie Zeit. Abends lassen wir gemeinsam den Tag mit Austausch, Entspannungsübungen oder Fantasiereisen und einem Segen ausklingen.

<b>Termin</b>	<b>Mo., 29.06.2026 – Fr., 03.07.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Mo., 14.30 – Fr., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>210,00 Euro (Ehrenamt)   420,00 Euro (Hauptamt)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Birgit Henseler</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 11.06.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## **Ermutigungstag für Verantwortliche in der Senioren- und Seniorinnenarbeit**

### **»Volle Scheunen der Vergangenheit« (Viktor Frankl)**

Was haben wir Schönes in unserem Leben erlebt? Worauf können wir vielleicht sogar stolz sein? Mit welchen Begegnungen ist das Leben gefüllt? »Volle Scheunen der Vergangenheit«, so nennt Viktor Frankl, ein Wiener Arzt und Psychotherapeut, diese Perspektive. Er rät uns, immer wieder einmal in diese Scheunen hineinzuschauen und sich an dem zu freuen, was sich da angesammelt hat. Das macht zufrieden und dankbar.

Sie engagieren sich und leisten damit einen Dienst, der Glaube und Kirche lebendig macht, der zum Zusammenhalt der Gesellschaft und zum Funktionieren unseres demokratischen Gemeinwesens unverzichtbar ist. Wie wertvoll sind diese »vollen Scheunen«, die Sie mit Ihrem Engagement gefüllt haben! Dieser Tag bietet Gelegenheit zum persönlichen Innehalten, zum Austausch und zur Vernetzung mit Gleichgesinnten, die auch Gruppen mit Seniorinnen und Senioren leiten und/oder unterstützend tätig sind.

<b>Termin</b>	<b>Sa., 12.09.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 27.08.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## Austausch-Zeit für ehrenamtlich Engagierte in der Caritasarbeit

# »Halte-Stelle« – ein Tag zum Innehalten und Auftanken

Als ehrenamtlich engagierte Person setzen Sie sich in unterschiedlichen Bereichen der Caritas ein: Ob in der Kleiderkammer, als Mitarbeitende in den verschiedensten Besuchsdiensten oder in der Flüchtlingsarbeit. Damit leisten Sie mit Ihrer konkreten Hilfe, mit Ihrem Zuhören und Dasein einen Beitrag für Menschen in Not oder Sorge.

Dieser Begegnungstag schenkt Gelegenheit, Erfahrungen miteinander auszutauschen. Er bietet Raum, über Haltung und Motivation, Ressourcen und Quellen des ehrenamtlichen Dienstes ins Gespräch zu kommen und die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen zu stärken und zu fördern.

Wir laden Sie herzlich ein, Ihre innere Ruhe zu finden und Ihre Kraftquellen zu stärken!

**Termin** Mi., 16.09.2026

**Zeit** 9.30 – 16.30 Uhr

**Leitung** Petra Focke

**Anmeldung** bis 27.08.2026, [verwaltung@ka-fachstelle.de](mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de)

In Kooperation mit der Gemeindecaritas aus allen Pastoralen Räumen



Fachstelle für Pastorale  
Bildung und Begleitung

## Workshop zur Förderung des Engagements

# Ehrenamt in Veränderung

In der Kirche hat sich für Ehrenamtliche viel verändert. Immer selbstverständlicher bringen sie sich in Bereichen ein, die zuvor Hauptamtlichen vorbehalten waren. Dabei haben sie andere Erwartungen und Interessen als bisher. Viele wünschen sich mehr Mitspracherecht, Anerkennung, Selbständigkeit und Verantwortung.

Der Workshop beschäftigt sich mit der Einrichtung eines Sachausschusses Ehrenamt, seinen Aufgaben und Arbeitsweisen; der Rolle von Ansprechpartnern in den verschiedenen Bereichen des Engagements; den Modellen der Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamtlichen; der Zusammenarbeit mit kirchlichen Partnern und nichtkirchlichen Organisationen.

Auf der Tagesordnung stehen fachliche Inputs, Reflexion, Austausch, Kennenlernen von Methoden und die Planung erster Umsetzungen. Die Teilnehmenden lernen, wie andere die Arbeit mit Ehrenamtlichen gestalten. Sinnvoll ist die Teilnahme von zwei bis drei Personen aus einer Pfarrei, einem Verband etc., um Ideen gemeinsam zu bearbeiten und vor Ort einzubringen.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 18.09.2026 – Sa., 19.09.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 – Sa., 16.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>66,00 Euro (Ehrenamt)   132,00 Euro (Hauptamt)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Birgit Henseler</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 27.08.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## Besinnungs- und Begegnungstag für Mitarbeitende in den Pfarrbüros

# Menschen mit Über-Blick

Sie als Mitarbeitende im Pfarrbüro, ob als Verwaltungskraft oder Pfarrsekretärin/-sekretär, leisten wichtige Netzwerkarbeit, sind zentrale Ansprechpersonen und kennen die Strukturen Ihrer Gemeinde. Sie sind Menschen mit »Über-Blick« – im wahrsten Sinne des Wortes.

Dass diese Arbeit auch an manchen Tagen viel Energie kostet, erleben Sie sicherlich auch. Sich einen Tag lang aus dem Alltag zu lösen, auf Abstand zu gehen und aus einer gewissen Distanz heraus das ein oder andere vielleicht neu zu sehen und zu entdecken, dazu möchten wir Sie an diesem Besinnungs- und Begegnungstag einladen.

Es ist eine Einladung zum inneren »Auftanken«, einfach zur Ruhe zu kommen, ins Gespräch mit sich selbst, mit Gott, miteinander. Ein Tag in der Gemeinschaft von Kolleginnen und Kollegen, um das Leben und die Arbeit aus der Distanz anzusehen und Neues zu entdecken. Ein geschenkter Tag mitten im Alltag, der uns mit Lebendigkeit und Freude erfüllen kann. Wir bitten die zuständigen Pfarrgemeinden um Freistellung der Mitarbeitenden.

<b>Termin</b>	<b>Mi., 23.09.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 03.09.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



**Ein Wochenende für Alleinlebende**

## Beziehungs-Weise

Allein zu leben wird oft mit Einsamkeit gleichgesetzt und ist negativ besetzt. Doch das ist zu pauschal. Denn die Gründe dafür sind sehr unterschiedlich: Die einen wollen keine Beziehung, andere sind verwitwet, geschieden oder leben getrennt von ihren Partnern oder Partnerinnen. Ebenso individuell ist die Art, mit dem Alleinleben umzugehen.

Viele Menschen entscheiden sich ganz bewusst dafür, allein zu sein und führen so ein selbstbestimmtes Leben. Sie empfinden es als Freiheit. Zeit mit sich selbst zu verbringen, ist etwas, was man lernen muss und lernen kann. Die Kunst besteht in der Gestaltung sozialer Beziehungen und Netzwerke. Wer allein lebt, muss sich aufmachen, etwas unternehmen, Freundschaften pflegen.

An diesem Wochenende bieten wir Frauen und Männern Gelegenheit, sich selbst neu auf die Spur zu kommen. Es gibt Raum und Zeit dafür, Wertschätzung für sich selbst zu entwickeln, Lebenssituationen zu überdenken, Erfahrungen auszutauschen, Beziehungen in den Blick zu nehmen. In einer guten Ausgewogenheit zwischen Anregungen, inhaltlichen Einheiten und spirituellen Impulsen ermutigt es dazu, dem Leben, der Lebendigkeit auf der Spur zu bleiben.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 25.09.2026 – So., 27.09.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>80,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 10.09.2025, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



Fachstelle für Pastorale  
Bildung und Begleitung

## Outdoorseelsorge

# Die Seele winterfest machen

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur sich zurückzieht, verändert sich auch unser eigenes Lebenstempo. Wir spüren: Jetzt ist eine andere Zeit als im Sommer. Statt Rastlosigkeit und ständigem Wachsen darf mehr Ruhe einkehren. Ernten, bewahren und loslassen gehören zum Herbst, aber unter der Oberfläche wächst bereits, was im Frühjahr sichtbar werden wird.

Die Natur wird an diesem Wochenende unsere Begleiterin. Wir sind draußen unterwegs, um in der Natur neue Perspektiven und Anregungen zu finden, aber auch Heilsames und Entlastendes. Drinnen vertiefen wir die Erfahrungen durch Reflexion und im Austausch miteinander. So wollen wir die kommende dunkle Jahreszeit bewusst gestalten: Als eine Zeit, in der wir unsere Seele winterfest machen und Kraft für das Kommende sammeln.

Eingeladen sind alle Haupt- und Ehrenamtlichen, die gerne in der Natur sind, jedes Wetter mögen, Glaube »mit allen Sinnen« erleben und die Natur als heilsamen und inspirierenden Raum für sich entdecken möchten.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 02.10.2026 – So., 04.10.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>160,00 Euro (Ehrenamt)   320,00 Euro (Hauptamt)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Birgit Henseler</b>
<b>Referentin</b>	<b>Anke Jarczina</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 27.09.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



Fachstelle für Pastorale  
Bildung und Begleitung

## Intensivierungskurs

# Biblische und methodische Kostproben

Engeladen sind alle, die den Basiskurs und Qualifizierungskurs zur Leitung von Wort-Gottes-Feiern absolviert haben und alle Interessierten. Die Bibel ist das Fundament unseres christlichen Glaubens. Bibeltexte möchten mit uns ins Gespräch kommen über Lebens- und Glaubensthemen ebenso wie über Glaubenserfahrungen. Dafür förderlich sind Gesprächs- und Dialogmethoden in der Bibelarbeit, auch solche, die uns zum Fragen bringen.

In diesem Seminar soll ein Gespür dafür eröffnet werden, dass Gott durch die Bibel ein lebendiges, wichtiges Gespräch mit uns »führen« will, ein Gespräch, das nichts mit schwierigen Worten zu tun hat, sondern mit dem Leben. An diesen Seminartagen eröffnen wir kreative Zugänge, mit der Bibel zu arbeiten, Methoden, mit deren Hilfe ein Bibeltext erschlossen werden kann, dass es zur persönlichen Begegnung wird und Aktualität für das Leben gewinnt.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 23.10.2026 – Sa., 24.10.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – Sa., 17.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>auf Anfrage</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke, Pfr. PD Dr. Marc Röbel</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 08.10.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## Leichte Sprache als Chance für eine inklusive Kirche

# Worte, die Brücken bauen

In der Kirche sprechen wir vom Evangelium – der frohen Botschaft, die allen Menschen gilt. Doch die kirchliche Sprache ist nicht immer leicht verständlich. Leichte Sprache eröffnet hier neue Zugänge: Sie ermöglicht Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen eine selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe am religiösen Leben.

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Sie, zentrale biblische Texte – insbesondere aus den Evangelien und den Psalmen – in leichter Sprache zu übersetzen. Sie setzen sich mit den Chancen und Herausforderungen religiöser Sprache auseinander und erproben gemeinsam erste Schritte in der Übersetzung.

Das Seminar vermittelt folgende Inhalte:

- Was ist leichte Sprache – und was ist sie nicht?
- Warum braucht die Kirche leichte Sprache?  
(inklusive Perspektiven und theologische Begründungen)
- Besonderheiten religiöser Sprache beim Übersetzen
- Praktische Übersetzungsübungen zu ausgewählten Bibeltexten  
(Schwerpunkte Evangelien und Psalmen)



Die Fortbildung richtet sich besonders an ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende in Gemeinden, Gottesdienst, Katechese, Seelsorge und Bildung sowie an alle, die kirchliche Kommunikation inklusiver gestalten möchten.

Unser Ziel ist es, Ihnen als Teilnehmende ein grundlegendes Verständnis für die Prinzipien der leichten Sprache zu vermitteln. Gemeinsam erproben wir ihre Anwendung an biblischen Texten – mit dem Ziel, den Glauben verständlich, einladend und für alle zugänglich zu machen.

<b>Termin</b>	<b>Sa., 07.11.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>9.30 – 16.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Tanja Gamers</b>
<b>Referentin</b>	<b>Dr. Sonja Hillebrand</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 24.10.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>



## **Seminartag zur Gestaltung von Andachten für Verstorbene**

### **»Mehr Licht« (Johann Wolfgang von Goethe)**

Traditionell wird in vielen Gemeinden in den Tagen vor der Beerdigung gebetet als Zeichen der Anteilnahme und der Zusammengehörigkeit mit den Verstorbenen. Anstelle des traditionellen Rosenkranzgebets haben sich alternative Formen des gemeinsamen Gedenkens und Betens etabliert wie beispielsweise die Lichterandacht. Die Erfahrung zeigt, dass es immer weniger Menschen gibt, die Andachten, Rosenkranzgebete oder andere Formate vorbereiten und leiten können.

Wenn es uns gelingt, Menschen innerlich zu beteiligen, durch unsere und Gottes Worte, durch Handlungen und unterschiedliche Ausdrucksformen, dann öffnen sich Räume, in denen Gott und Mensch sich berühren und begegnen können. Dann kann es heller werden, kann es »mehr Licht« werden, wie es die berühmt gewordenen letzten Worte des deutschen Dichters Johann Wolfgang von Goethe zum Ausdruck bringen.

Neben der Reflexion der eigenen Spiritualität bieten wir Ihnen praxisorientierte Möglichkeiten an, wie Sie das Nachbarschaftsgebet, Totengebet oder eine Lichterandacht gestalten können.

<b>Termin</b>	<b>Sa., 14.11.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 29.10.2026, <a href="mailto:verwaltung@ka-fachstelle.de">verwaltung@ka-fachstelle.de</a></b>





A close-up photograph of a vibrant red poppy flower, showing its distinct petals and stamen. The background is a soft-focus blur of more red and orange flowers.

**hier bin ich**

vor dir  
mit dir  
in dir

nicht  
still  
gelegt

sondern

still werden  
und  
gestillt werden

von der fülle des lebens  
hier und jetzt  
in stille

Petra Focke



## Entspannen mit autogenem Training

# Mit nur etwas Zeit und Raum die Weisheit des Körpers nutzen

Die alltäglichen Anforderungen an diesen Abenden einmal hinter sich lassen. Lernen, dem Stress und seinen gesundheitlichen Folgen mit Hilfe des autogenen Trainings wirksam etwas entgegenzusetzen. Zu mehr Gelassenheit im Alltag finden. Das sind die Inhalte dieses Angebotes.

An acht Abenden werden Sie Schritt für Schritt in das autogene Training eingeführt und beim Üben begleitet. Kurze theoretische Einheiten lassen Sie die Geschichte und Wirksamkeit dieser bewährten Entspannungsmethode nachvollziehen.

Autogenes Training wirkt nachweisbar zum Beispiel bei Herz-, Kreislauf- und Verdauungsproblemen, bei Schlafstörungen, Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen und bei innerer Unruhe.

**Termine A** **Mi., 14.01.2026 – Mi., 04.03.2026**

**(8 x jeweils mittwochs)**

**Termine B** **Mi., 09.09.2026 – Mi., 04.11.2026**

**(8 x jeweils mittwochs)**

**Zeit** **19.00 – 20.30 Uhr**

**Kosten** **135,00 Euro**

**Referentin** **Sabine Haasler**

(Bei 80 % Teilnahme anteilige Kostenerstattung durch gesetzliche Krankenversicherungen, i. d. R. 75,00 – 100,00 Euro pro Kurs)

## Besinnungsangebot – Aschermittwoch der Frauen

# Barfuß im Herzen

Die Fastenzeit lädt ein, dem eigenen Herzen neue Aufmerksamkeit zu schenken, es zu entriegeln und zu enthärteln, es zu öffnen und zu weiten. Ihm Nahrung zukommen zu lassen, Nahrung, die es stärkt und menschlich macht. Denn letztlich geht es darum, im Herzen »barfuß zu sein« (Reiner Kunze), sodass Gott darin ankommen kann. Und in seinem Gefolge Mitgefühl und Solidarität.

Wenn ich barfuß im Herzen bin, kann ich den Schmerz und die Freude spüren, kann die Trauer und die Aufregung im Herzen anderer mitfühlen. Ich spüre, dass ich lebe und dass Leben etwas Kostbares ist. Barfuß im Herzen bin ich immer dann, wenn ich das Leben zulasse, so wie es ist: aufregend, traurig, lustig, beklemmend, verletzlich, göttlich, überraschend.

Mit diesem Besinnungsangebot möchten wir Frauen am Aschermittwoch einen besonderen und bewussten Einstieg in die Fastenzeit bieten. Der Aschermittwoch will nicht von der Freude wegführen, sondern will zu einer liebevollen Beziehung mit Gott hinführen. Zudem geht es darum, sich Zeit zu nehmen, um diese geprägte Zeit des Kirchenjahres persönlich bewusst zu gestalten.

<b>Termin</b>	<b>Mi., 18.02.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>19.30 – 21.30 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>6,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>

In Zusammenarbeit mit der Frauenseelsorge



## Spirituelles Innehalten

# Zum stimmigen Leben befreit

Freiheit, ein großes Wort, über das es sich lohnt, ab und zu neu nachzudenken. Wir leben in einer Welt, die viele Freiheiten kennt. Wir sind frei zu wählen: Beruf, Partnerschaft, Familie, Religion, Wohnort. Und unsere Verfassung garantiert uns: Jede und jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit. Für die Werte, die unser Leben prägen, für Friede, Freiheit, Gerechtigkeit und Sicherheit, für die unverlierbare Würde eines jeden Menschen, dafür gilt es sich einzusetzen.

Wir können uns ein Leben ohne Freiheit nicht vorstellen. Mehr noch: Der Mensch braucht Freiheit, um sich zu entfalten. Ich glaube, wir müssen gemeinsam überlegen, was uns die Freiheit wert ist. Was bedeutet aber Freiheit für mich persönlich? Wie frei fühle ich mich innerlich? An diesem Abend werden wir uns mit diesen Fragen beschäftigen, uns von inhaltlichen und biblischen Impulsen inspirieren lassen und auf Menschen schauen, die sich für die Freiheit eingesetzt haben.

<b>Termin</b>	<b>Di., 24.02.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>18.00 – 21.30 Uhr</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>

Ein Angebot für die Frauengruppe »Mittendrin« aus Visbek

## Spirituelle Tage in der Fastenzeit

# »Gott ist auch zwischen den Kochtöpfen« (Teresa von Ávila)

Dieser Satz stammt von Teresa von Ávila, die im 16. Jahrhundert in Spanien lebte. Sie war Ordensfrau und gründete einen eigenen Orden mit vielen Klöstern. Für Teresa ist das Leben mit Gott nicht auf Gebetszeiten beschränkt. »Christus ist auch zwischen den Kochtöpfen«, sagt sie.

Es gibt keine Trennung von Kontemplation und Aktion. Geistliches Leben ist kein zeitlich begrenzbares Tun, sondern eher eine Einstellung und eine Lebensform, eine neue Art und Weise zu denken, zu fühlen, zu handeln und zu sein.

Die Glaubenserfahrungen der Heiligen Teresa von Ávila werden uns an diesen Tagen begleiten. Sie hat Glauben und Leben nachvollziehbar miteinander verbunden. Mit thematischen, inhaltlichen und kreativen Impulsen, im Miteinander und im Gespräch werden wir diese Tage verbringen. Mögen sie für uns zu einer »Tankstelle unseres Glaubens« werden.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 27.02.2026 – Sa., 28.02.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 – Sa., 17.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>99,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke, Christine Gerdes</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 12.02.2026</b>

In Zusammenarbeit mit Menschen aus dem Pastoralen Raum Damme

## Erholungs-Seminar zum Durchatmen

# In mir ist ein Meer, das atmet

Wer durch Stress, Ängste oder Lebenskrisen belastet oder durch Fehlhaltungen, die zum Beispiel durch langes Sitzen hervorgerufen werden können, verspannt ist, atmet meist flach und weit oben im Brustkorb. Dadurch fühlt sich unser Brustkorb eng und die Taille eingeschnürt an, und wir haben das Gefühl, dass kein tiefer Atemzug mehr möglich ist.

In unserem Atem, in der Art und Weise, wie er sich in uns ausbreitet und Raum gibt, wie er uns bewegt und durchschwingt, zeigt sich unser Leben wie in einem Spiegel. Unser Atemgeschehen steht in einem direkten Zusammenhang mit unseren körperlichen, seelischen und geistigen Befindlichkeiten und mit unserer Fähigkeit, im Gegenwärtigen verankert zu sein.

Mit Hilfe von achtsamen Atem- und Bewegungsübungen wollen wir unserem Atem nachspüren, ihn einfach nur zulassen und ihn dabei bewusst wahrnehmen. Wir erfahren die entspannende, vitalisierende und harmonische Wirkweise einer natürlichen Bauchatmung. Mut, Zuversicht und Freude können dadurch in unseren Alltag zurückkehren! Wer Lust hat, Ruhe zu finden, seinen Atem zu erfahren und Erfahrungen gemeinsam auszutauschen, ist herzlich zu diesem Atem-Seminar eingeladen!

<b>Termin</b>	<b>Fr., 13.03.2026 – Sa., 14.03.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 – Sa., 17.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>185,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Referentin</b>	<b>Anja Maria Becker</b>

Spiritueller Ermutigungstag für Erzieherinnen und Erzieher

## Unterbrechung im Alltag

Unser Alltag ist geprägt durch stetig zunehmende Schnelllebigkeit und steigende Anforderungen. Persönliche Belange und das eigene Wohlbefinden kommen oft zu kurz. Lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich, entdecken Sie Zugänge zu dem, was uns aufatmen lässt: Dazu laden wir Sie an diesem spirituellen Ermutigungstag ein.

Velleicht ist es an der Zeit, Bilanz zu ziehen, die Jahre Revue passieren zu lassen, sich auf Wesentliches zu besinnen. Neues beginnt in den Kleinigkeiten des Alltags – und in uns selbst, indem wir anfangen, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Was hat mich getragen? Was möchte ich bewusster sehen und wertschätzen – gerade im Kleinen, im Alltäglichen?

»Die Welt ist voll von Sachen, und es ist wirklich nötig, dass sie jemand findet.« (Astrid Lindgren) Lassen wir uns ermutigen, die kleinen Dinge des Alltags wertzuschätzen! Der Alltag besteht aus vielen Dingen, deren Wert wir oft erst im Nachhinein erkennen. Manchmal ist es das vermeintlich Kleine, Naheliegende, Einfache, das bei näherer Beschau gar nicht so klein, naheliegend oder einfach ist. Holen Sie bei dieser Unterbrechung gemeinsam mit Gleichgesinnten Atem und gehen Sie auf die eigene Spurensuche. Gönnen Sie sich im Strom des Alltags eine Pause mit Gesprächen, Impulsen und inhaltlichen Einheiten.

**Termin** Di., 17.03.2026

**Zeit** 9.00 – 17.00 Uhr

**Leitung** Petra Focke

In Zusammenarbeit mit dem Landes-Caritasverband für Oldenburg

## **Impulsgottesdienste für Frauen**

# **Klang und Stille ...**

In einer Welt, die oft laut und hektisch ist, ist es wichtig, Momente der Stille zu finden. Stille ist, wenn ich einfach nur da bin mit allen Sinnen, dasitze und höre – zugleich nach außen und nach innen. Sich im Trubel des Alltags eine stille Zeit zu gönnen, den Klängen der Musik, der Worte und der Klangschalen zu lauschen, dazu laden diese Gottesdienste ein.

Wir greifen an diesen Abenden verschiedene Themen auf:

**Klang und Stille ... Veränderung wagen**

**Klang und Stille ... Hoffnungsvoll leben**

**Klang und Stille ... Frieden träumen**

Besonders willkommen sind alle Frauen, die sich nach Stille sehnen und die sich von den Klängen der Klangschalen innerlich berühren lassen!

**Termine** **Do., 26.03.2026, 18.00 Uhr**

**Do., 07.05.2026, 18.00 Uhr**

**Do., 10.12.2026, 18.00 Uhr**

**Leitung** **Petra Focke, Mechtilde Pille, Anette Koops**

In Zusammenarbeit mit der Frauenseelsorge



BISCHÖFlich  
MÜNSTERSCHEs  
OFFIZIALAT

## Frauenseminar für Frauen in der Mitte des Lebens

# Den Weg beschreiten, den dein Herz dir zeigt

Jede von uns kennt das Gefühl, den zahlreichen Anforderungen, die an uns als Frau gestellt werden, nicht oder nicht mehr gewachsen zu sein. Wir sollen und wollen vieles gleichzeitig sein und haben doch oft das Gefühl, es nicht gut genug zu machen. Die Erwartungen, die wir an uns selbst haben und die von außen an uns herangetragen werden, haben sich verändert und sind enorm gestiegen.

»Leben heißt immer: sich in Bewegung setzen, sich auf den Weg machen, träumen, planen, offen für die Zukunft sein.« (Papst Franziskus) Der äußere Weg kann den inneren Weg unterstützen. Welcher Weg weiterführend ist, finden wir nur heraus, wenn wir uns auf den Weg machen, wenn wir Neues wagen und Mut haben.

Wir laden Sie ein, Ihren (Familien-) Alltag zu unterbrechen und in einer guten Ausgewogenheit zwischen Begegnungen und Gesprächen mit Gleichgesinnten sowie unter Einsatz inspirierender Elemente neue Schritte in die Lebendigkeit des Lebens zu entdecken.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 10.04.2026 – So., 12.04.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>165,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 26.03.2026</b>

In Zusammenarbeit mit der Frauenseelsorge



BISCHÖFLICH  
MÜNSTERSCHES  
OFFIZIALAT

Tai-Chi für Anfänger und Fortgeschrittene

## Sich ausbreiten wie ein Baum und Kraft spüren

In vielen chinesischen Parks kann man in den Morgenstunden Menschen sehen, die sich im Tai-Chi üben. Schon seit Jahrhunderten wird in China diese alte Bewegungskunst zur Verbesserung der körperlichen wie auch geistigen Gesundheit praktiziert. Ruhige, sanfte und fließende Bewegungsabläufe, die Atmung und eine nach Innen gewandte Aufmerksamkeit regen die sogenannte Lebens- oder Vitalkraft Qi an. Kennzeichnend für Tai-Chi ist der kontinuierliche Bewegungsfluss ohne Pausen.

Es gibt keine Altersgrenze, um Tai-Chi zu erlernen. In diesem Seminar werden die fünf Wandlungsphasen/Elemente und Kreise in Anlehnung an die Schule von Al Huang geübt. Qigong, Meditation und meditativer Tanz sind ergänzende Kurselemente.

**Termin A** Fr., 17.04.2026 – So., 19.04.2026

**Anmeldung** bis 02.04.2026

**Termin B** Fr., 09.10.2026 – So., 11.10.2026

**Anmeldung** bis 24.09.2026

**Zeit** jeweils Fr., 17.00 Uhr – So., 13.00 Uhr

**Kosten** 280,00 Euro

**Leitung** Petra Focke

**Referentin** Jutta Hüne

## Meditatives Tanz- und Gesangsseminar

# »Wenn ich nicht ich bin, wer wird es dann sein?« (Henry David Thoreau)

Dieses Wochenende steht ganz im Zeichen der Frage: »Wenn ich nicht ich bin, wer wird es dann sein?« Gönnen Sie sich das Geschenk eines zeitlosen Moments, um sich wieder mit sich selbst zu verbinden und mehr zu spüren, wer Sie in Ihrem Innersten sind und welcher Ruf in Ihnen schwingt. Erinnern Sie sich an den Duft Ihrer Seele, erleben Sie eine neugierige und freudige Suche nach diesem heiligen Teil, der in Ihrem Herzen auf Sie wartet und nur darauf, zu strahlen. Entdecken Sie sich auf dieser inneren Reise neu. Dann gehen Sie zurück wie verwandelt, strahlend von dieser wiedergefundenen Klarheit und bereit, Ihr Leben in vollen Zügen zu leben.

Zugänge zum Thema sind: Lieder (vorgetragen oder gemeinsam gesungen), Tänze, Texte, symbolische Gesten, Momente des Teilens und des Entspannens, Zeiten der Stille wie auch der Geselligkeit und Gemeinschaft, Präsenz bei sich selbst, beim Leben.

Alle sind herzlich willkommen, mit oder ohne Gesangs- und Tanzerfahrung, frei nach dem Motto: Wer laufen kann, kann tanzen; wer sprechen kann, kann singen! Und vor allem: Wer sucht, der findet!

<b>Termin</b>	<b>Fr., 24.04.2026 – So., 26.04.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>268,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Referentin</b>	<b>Christine Gelders</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 09.04.2026</b>

## Tai-Chi Intensiv-Workshop

# Die Schwertform für Einsteiger

Tai-Chi ist ursprünglich als innere Kampfkunst entstanden. Eine Abfolge unterschiedlicher Bewegungen und Schritte wird Form genannt. Es gibt verschiedene Handformen und Partnerformen (zum Beispiel Push Hands oder die Fighting-Formen) sowie Waffenformen (zum Beispiel mit Schwert, Säbel, Stock).

In diesen Tagen lernen die Teilnehmenden die Schwertform des Yang-Stils. Diese Form besteht aus 53 Bildern. Dabei wird die Wahrnehmung des Chi über den Körper hinaus auf das Schwert ausgedehnt. Die eindeutigen und klaren Bewegungen schulen den Geist und wirken sich so auch positiv auf die Handform aus.

Bitte bringen Sie Übungsschwerter aus Holz selbst mit. Falls das nicht möglich ist und Sie ein Schwert zur Verfügung gestellt bekommen möchten, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung. Grundkenntnisse von Tai-Chi (Handform) sollten vorhanden sein.

<b>Termin</b>	<b>Do., 14.05.2026 – So., 17.05.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Do., 15.00 – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>390,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Referentin</b>	<b>Cornelia Weilke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 30.04.2026</b>

## Einfach da sein

Einfach da sein  
wenn Worte fehlen  
wenn das Herz schwer ist

Einfach da sein  
das Unansehnliche ansehen  
mit-tragen

Einfach da sein  
die Hand halten  
ein Gebet sprechen  
still sein

Einfach da sein  
ermutigen und trösten  
Hoffnung schenken



## Besinnungs- und Begegnungstage

# »Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein« (Reinhard Mey)

Freiheit ist keine Selbstverständlichkeit. Und so wichtig die Freiheit für viele Menschen auch ist, so sehr sind wir immer wieder herausfordert, uns für sie einzusetzen. Wieviel Freiheit braucht der Mensch? Wie kann man sie schützen? Und wo muss sie begrenzt werden?

Freiheit ist ein Begriff, der vielen ein Grundbedürfnis ist und doch unterschiedlich gelebt wird. Wenn wir das machen, was wir gerne machen, führt uns das an innere Orte, an denen wir lebendig, offen und erwartungsvoll den eigenen inspirierenden Impulsen folgen. Wir werden dem nachgehen, was uns in die innere Freiheit führt. Wir werden uns mit Persönlichkeiten, Liedern und Gedanken auseinandersetzen, die sich mit Freiheit beschäftigen.

In diesem Sinne wünsche ich uns an diesem Wochenende eine befreiende Auseinandersetzung mit der Freiheit – was auch immer das für jede Einzelne von uns bedeutet. Mögen Sie eine wertvolle Zeit in Freude, im Gespräch, in Ruhe genießen und hoffentlich befreit in den Alltag zurückkehren.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 12.06.2026 – So., 14.06.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>175,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>

In Zusammenarbeit mit einer Frauengruppe der evangelischen Kirchengemeinde aus Bremen

## **Spirituelle Auszeit für kfd-Frauen**

# **Erfüllte und befreite Momente entdecken**

Wenn wir das machen, was wir gerne machen, führt uns das an innere Orte, an denen wir lebendig, offen und erwartungsvoll den eigenen inspirierenden Impulsen folgen. Wir werden dem nachgehen, was uns in die innere Zufriedenheit führt, was uns mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit verschafft. Denn Lebensfreude, Gelassenheit, Mut und Zufriedenheit sind nur ein kleiner Teil der Qualitäten, von denen sich viele Frauen mehr in ihrem Leben wünschen. Wir werden Freiraum schaffen, um verborgene Fähigkeiten zu entdecken und ungelebte Seiten unserer Persönlichkeit zu entfalten.

Diese Tage sind eine Einladung an alle in der kfd engagierten Frauen, die sich Zeit gönnen möchten für Begegnungen mit sich selbst, anderen und Gott. Unterbrechen Sie Ihren Alltag und entdecken Sie zwischen Begegnungen und Gesprächen mit Gleichgesinnten sowie dem Einsatz von kreativen und meditativen Elementen die »Würze« und den »Geschmack« des Lebens (neu)!

<b>Termin</b>	<b>Fr., 19.06.2026 – So., 21.06.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>170,00 Euro</b> <b>105,00 Euro für kfd-Mitglieder</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 04.06.2026</b>

In Zusammenarbeit mit der Frauenseelsorge



BISCHÖFLICH  
MÜNSTERSCHES  
OFFIZIALAT

## Begegnungs-Zeit

# »Alles wirkliche Leben ist Begegnung« (Martin Buber)

»Alles wirkliche Leben ist Begegnung« – dieser Satz stammt vom jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber. Unser Leben ist geprägt von vielzähligen und vielfältigen Begegnungen jeden Tag, in der Familie, in der Nachbarschaft, im Berufsleben und auch im Familienkreis. Diese Begegnungen unterscheiden sich in Dauer und Intensität, je nachdem, mit welcher Absicht oder zu welchem Zweck sie stattfinden. Und doch brennt in uns die Sehnsucht nach echter, tiefer Begegnung, bei der es weniger darauf ankommt, irgendein Ziel zu erreichen, sondern vielmehr zwecklos zusammen zu sein und Freude an der Gegenwart des anderen zu haben.

Die Begegnung mit anderen Menschen lässt mich als Persönlichkeit wachsen und reifen. Ich brauche ein Gegenüber, Menschen, mit denen ich mein Leben teilen kann. Begegnungen, Austausch, Gespräch und thematische Impulse stehen im Mittelpunkt dieser Begegnungs-Zeit. Ebenso wird es Gelegenheit geben, die Schönheiten und Sehenswürdigkeiten der näheren Umgebung kennenzulernen. Genießen Sie eine begegnungsreiche Zeit in Freude und in einem guten Miteinander!

<b>Termin</b>	<b>Fr., 26.06.2026 – So., 28.06.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 18.00 Uhr – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>

In Zusammenarbeit mit einem Familienkreis der katholischen Kirchengemeinde St. Johannes Baptist Molbergen

**Tai-Chi und Qigong nicht nur für Einsteiger**

## **Gleichgewicht stärken, Kraft aufbauen und beweglich werden**

Qi (Chi) wird als Lebensenergie bezeichnet, die über Atmung, Nahrung und Bewegung beeinflussbar ist. Qigong besteht aus zumeist einzelnen Übungen, die stehend oder sitzend wiederholt und teilweise im Atemrhythmus ausgeübt werden. Tai-Chi hingegen ist als innere Kampfkunst entstanden. Eine Abfolge unterschiedlicher Bewegungen und Schritte wird Form genannt. Beides stärkt das Qi und hat darüber hinaus eine Vielzahl positiver Wirkungen auf Körper und Geist. Studien zeigten unter anderem die Verbesserung von Gleichgewicht, psychischer und physischer Gesundheit.

Die Teilnehmenden lernen 24 Gesundheitsübungen sowie eine 60-minütige Meditation und Selbstmassage (Qigong). Aus dem Tai-Chi wird der Anfang der ersten Handform auch mit Blick auf die Bedeutungen der fließenden Bewegungen vermittelt. Mit sogenannten Chi-Tests erleben Sie, wie viel Kraft und Energie in korrekt ausgeführten Bewegungen entstehen kann. Wichtige Aspekte dabei: Loslassen und Mühelosigkeit, Stärke und Weichheit, Konzentration und Entspanntheit. Unabhängig von Alter und physischen Voraussetzungen können Tai-Chi und Qigong helfen, unsere Mitte zu finden und im Alltag zu bewahren.

<b>Termin</b>	<b>Mo., 06.07.2026 – So., 12.07.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Mo., 15.00 – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>780,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Referentin</b>	<b>Cornelia Weilke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 08.06.2026</b>





eines tages  
herrscht gedankenstille  
es ist einfach  
nur still

hinter den mauern  
wächst ein  
lichtstrahl  
hoffnung

im tunnel  
der fragen  
des zweifelns  
fällt antwort mir zu

eines tages  
stehe ich auf  
um leichten fußes  
weiter zu gehen

leben blüht auf  
wortlos  
und erscheint  
in einem anderen licht

es genügt ein schritt  
und die nacht  
wird hell  
wie der tag

Petra Focke

## Singwoche für alle über 50

# »Wer rastet, der rostet«: Zum Singen und Musizieren ist man nie zu alt

Eingeladen sind alle, die mit oder ohne Chorerfahrung Freude am Singen einfacher Chorsätze haben. Auf dem Programm stehen Lieder, Kanons, einfache, mehrstimmige, geistliche und gesellige Chorstücke alter und neuer Meister, die schnell ins Ohr gehen. Mit täglich etwa drei bis vier Stunden Singen und der dazugehörigen Stimmbildung sowie mit Atemtraining und ganzheitlicher Körpererfahrung tun wir Leib und Seele etwas Gutes.

Die Stimme als körpereigenes Instrument wird auf besondere Art wahrgenommen und gepflegt. Ein spezieller Akzent wird auf bewusstes Atmen gelegt, das zu einem körperlichen Wohlgefühl führt. Kleine geistliche Impulse und die Umsetzung des einen oder anderen Stücks im meditativen Tanz runden das Programm ab. Zum Ende der Woche ist die gemeinsame Abendmusik geplant zum »*Soli Deo Gloria*« und zu unserer Freude.

<b>Termin</b>	<b>Mo., 17.08.2026 – So., 23.08.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Mo., 17.00 Uhr – So., 9.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>610,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Referent</b>	<b>Martin Rieker</b>

## Frauenseminar

# Frieden hat viele Gesichter

Wir spüren, wie zerbrechlich der Friede in unserer Gesellschaft ist. Wir erleben, wie gefährdet der Friede auf Erden ist. Wir nehmen wahr, dass Friede alles andere als selbstverständlich ist: Frieden im Kleinen und im Großen ist kostbar. Für den Frieden muss jede und jeder Einzelne etwas tun. Es ist wichtig, sich für den Frieden einzusetzen – und der Friede fängt bei mir an!

»Frieden hat viele Gesichter« – mit diesem Thema werden wir uns thematisch und kreativ auseinandersetzen. Wir laden Sie ein, Ihren verpflichtenden (Familien-) Alltag dafür zu unterbrechen und von der Betriebsamkeit und den Ansprüchen zurückzutreten. Achtsame Wertschätzung für sich selbst zu entwickeln, Lebenssituationen neu zu überdenken, Erfahrungen auszutauschen, Beziehungen in den Blick zu nehmen: Dafür wird es Raum und Zeit geben. In einer guten Ausgewogenheit zwischen Begegnungen und Gesprächen, Anregungen und Impulsen werden wir diese Tage verbringen.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 28.08.2026 – So., 30.08.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>

In Zusammenarbeit mit der katholischen Militärseelsorge Wilhelmshaven



## Meditatives Tanzwochenende

# ... sich in die Mitte tanzen!

Wir wollen gemeinsam tanzend die Raummitte umkreisen, um uns selbst und unserer Mitte neu zu begegnen und dann neu gemittet in den Alltag zurückzukehren.

Das Kursprogramm umfasst sowohl langsame, ruhige Tänze, die zu Achtsamkeit und Stille führen wollen, als auch schnelle, lebendige, die uns neu unsere Lebenskraft spüren lassen. Eingeladen sind alle, die ihrer Mitte mit Körper, Geist und Seele neu begegnen, die die Verbindung mit dem transzendenten Du erspüren möchten.

Vorkenntnisse im meditativen Tanz sind nicht erforderlich.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 23.10.2026 – So., 25.10.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 17.00 Uhr – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>241,50 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Referentin</b>	<b>Susanne Tewes</b>

## Spirituelle Ermutigungstage für Erzieher und Erzieherinnen

# Wir sind bestimmt, zu leuchten ...

Leichtigkeit, Lebendigkeit, Lebensfreude, Gelassenheit, Mut und Zufriedenheit: Das ist nur ein kleiner Auszug der Qualitäten, von denen sich viele Frauen mehr in ihrem Leben wünschen.

Albert Schweitzer hat den Satz »Wo Licht im Menschen ist, scheint es aus ihm heraus« zum Ausdruck gebracht. Das, was uns zum Leuchten bringt, geschieht mitten im Alltag, mitten im Leben. Wo für bin ich eigentlich auf der Welt? Könnte nicht auch ich Wärme und Licht verbreiten überall dort, wo ich hinkomme? Das wäre doch ein tiefer Sinn, eine Lebensaufgabe! Doch das kostet Mut. Mut, mein Innerstes zu zeigen, das, was mich ausmacht: meine Freuden, meine Tränen, meine Wünsche und Überzeugungen.

Gönnen Sie sich im Strom des Alltags eine Pause mit Gesprächen, Impulsen, inhaltlichen Einheiten und im kreativen Tun. In der Gemeinschaft von Gleichgesinnten werden wir eine wertvolle Zeit in Freude und Ruhe genießen, sodass Sie (hoffentlich) mit einer neuen Leichtigkeit in den Alltag zurückkehren.

**Termin** Do., 05.11.2026 – Fr., 06.11.2026

**Zeit** Do., 9.30 – Fr., 13.00 Uhr

**Leitung** Petra Focke

In Zusammenarbeit mit dem Landes-Caritasverband  
für Oldenburg



## Adventlicher Besinnungsabend für Frauen

# »Gott einen Ort sichern« (Madeleine Delbrêl)

Gott einen Ort sichern – dieses Motiv stammt von der französischen Autorin und Mystikerin Madeleine Delbrêl. Sie hat ihren Glauben im Alltag ganz praktisch gelebt und daraus viel Kraft geschöpft.

Der Alltag ist unser Übungsfeld. Wenn wir uns auf diesen Weg einlassen, erkennen wir, dass auch kurze Momente der Stille und Besinnung wertvoll sind. Sie helfen uns, die Erfahrungen unseres Alltags zu deuten und zu unterscheiden, was uns näher zu Gott führt und was uns von ihm entfernt.

Wir laden Sie ein, mitten im Advent ein wenig zur Ruhe zu kommen und sich einzustimmen und vorzubereiten auf die Feier der Gottesgeburt in und unter uns. Elemente des Abends werden sein: Geistliche Impulse, Bibelarbeit, Austausch und Begegnung.

<b>Termin</b>	<b>Mi., 25.11.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>18.30 – 21.30 Uhr</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 12.11.2026</b>

In Zusammenarbeit mit der kfd Rechterfeld

## **Adventlicher Besinnungstag für Frauen**

# **Den inneren Frieden finden**

Die Weihnachtsbotschaft lautet: »Friede auf Erden!« »Der Friede sei mit euch allen!« – das waren die ersten Worte, die Papst Leo XIV. zu uns gesprochen hat. Frieden und die Sehnsucht danach sind wichtige Schlüsselworte in der Adventszeit. »Friede auf Erden« beginnt dort, wo wir uns vom Gott des Friedens begeistern lassen und diesen Frieden täglich zu leben suchen. Der Frieden in der Welt beginnt mit dem Frieden in meinem Herzen.

An diesem Tag laden wir Sie dazu ein, zum inneren Frieden zu kommen. Lassen wir uns berühren von den Worten, von den friedvollen, leisen Tönen, die mitten im Alltag aufleuchten. Vielleicht ist dies dann unser bleibender Auftrag, den wir aus den Tagen zwischen Advent und Weihnachten mitnehmen: In der Vielzahl der lauten Stimmen und Eindrücke, die uns umgeben, hellhörig zu werden für die leisen Töne, mit denen Gott unser Leben berühren möchte.

»Frieden auf Erden und den Menschen ein Wohlgefallen« – hören wir in den Weihnachtstagen. Es gibt kein größeres Geschenk, das wir uns selbst und unseren Nächsten geben können.

<b>Termin</b>	<b>Sa., 28.11.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>

In Zusammenarbeit mit der Frauenseelsorge



BISCHÖFLICH  
MÜNSTERSCHES  
OFFIZIALAT

## Spirituelles Wochenende in der Adventszeit

# Entschleunigung und Stärkung für den Winter

Qigong-Übungen wirken sich positiv auf Körper und Geist aus. An diesem Wochenende werden verschiedene Übungen und Formen mit Blick auf das Element Wasser vermittelt. Das Wasser wird in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) dem Winter zugeordnet.

Der Fokus liegt daher auf Übungen zur Stärkung der Nieren, die im Winter besonders empfindlich sind. Die Nieren werden in der traditionellen chinesischen Medizin auch als »Wurzel des Lebens« gesehen, die das Wachstum und den Alterungsprozess regulieren sowie den Energiehaushalt beeinflussen.

Weiterer Bestandteil dieses Kurses ist eine 60-minütige Meditation und Selbstmassage. Hierbei werden Energiebahnen (Meridiane) durch klopfende, ausstreichende und schüttelnde sowie kreisende und massierende Bewegungen aktiviert, die sich mit 3-minütigen Meditationen abwechseln. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

<b>Termin</b>	<b>Fr., 04.12.2026 – So., 06.12.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>Fr., 15.00 – So., 13.00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>260,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke</b>
<b>Referentin</b>	<b>Cornelia Weilke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 12.11.2026</b>

## Spiritueller Tag in der Adventszeit

# »dreh dein gesicht zu uns gott« (Dorothee Sölle)

»dreh dein gesicht zu uns gott  
komm zu denen die nach dir ausschau halten  
mach uns satt am morgen von deinem licht ...  
bring uns brot und rosen mit gott ...«

Diese Zeilen von Dorothee Sölle begleiten uns unter anderem durch diesen adventlichen Tag. Wir laden Sie ein, Ihren verpflichtenden Alltag zu unterbrechen und in einer guten Ausgewogenheit zwischen Begegnungen und Gesprächen »Brot und Rosen« in Ihrem Alltag zu entdecken.

Lassen Sie sich berühren von den Worten, von den leisen Tönen, die mitten im Alltag aufleuchten. Dieser Besinnungstag lädt Sie zur persönlichen Einstimmung in die Adventszeit ein und bietet Ihnen die Möglichkeit, ganz bewusst Abstand zum Alltag zu bekommen und sich in Ruhe auf das Weihnachtsfest einzustimmen.

<b>Termin</b>	<b>Do., 09.12.2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>9.30 – 16.30 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>30,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Petra Focke, Christine Gerdes</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>bis 19.11.2025</b>

In Zusammenarbeit mit Menschen aus dem Pastoralen Raum Damme

## Unsere Referentinnen und Referenten

Neben den eigenen Kursen und Seminaren, die von Petra Focke durchgeführt werden, besteht eine enge Kooperation mit dem Bischoflich Münsterschen Offizialat und dem Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V. in Vechta. Zudem führen (freiberufliche) Dozentinnen und Dozenten Kurse und Seminare verantwortlich durch. Diese Zusammenarbeit bereichert das Angebot des St. Antoniushauses.

**Anja Maria Becker** | [www.atemtherapie-becker.de](http://www.atemtherapie-becker.de)

Atempädagogin und Atemtherapeutin AFA • Pastoralreferentin • Geistliche Begleiterin • Bibliologin

**Christine Gerdes** Diplom Religionspädagogin • Pastoralreferentin • Geistliche Begleiterin • Bibliologin

**Christine Gelders** | [www.christinegelders.be](http://www.christinegelders.be)

Seminarleiterin in Belgien und Deutschland mit Gesang und Tanz als Werkzeuge für Entwicklung des Selbstvertrauens und des persönlichen Wachstums • Organisatorin und Gestalterin von Wander-Seminaren mit Selbsterfahrungsaspekten in den belgischen Ardennen, in Frankreich und Luxemburg • Autorin, Musikerin, Songwriterin und Sängerin von eigenen Liedern und von klassischer Musik • Musikpädagogin

**Sabine Haasler** | [www.sabinehaasler.de](http://www.sabinehaasler.de)

Diplompädagogin (Uni Vechta) • Psychosoziale Beraterin (IPSA Osnabrück) • Entspannungspädagogin, d. h. Kursleiterin für progressive Muskelentspannung und autogenes Training (IFG)



**Dr. Sonja Hillebrand** Referentin im Referat Kirchenentwicklung • Referentin für Büchereiwesen im Bischöflich Münsterschen Offiziat Vechta • Referentin im Mentorat für Studierende der kath. Theologie in Vechta, Promotion im Fachgebiet biblische Theologie

**Jutta Hüne** Physiotherapeutin • Tai-Chi-Praktikerin seit 1990 • Leherrausbildung für Tai-Chi und Qigong • Studium für Qigong an der Carl von Ossietzky Universität in Oldenburg mit dem Abschluss Diploma of Advanced Studies

**Anke Jarczina** Dipl.-Theologin • Pastoralreferentin in der katholischen Pfarrei St. Peter u. Paul, Wiesbaden im Bistum Limburg mit Beauftragung für Outdoor-Seelsorge • Pilgerbegleiterin • Naturführerin

**Mechtild Pille** Pastoralreferentin • Leiterin Referat Kirchenentwicklung • Referentin Verbände



**Martin Rieker** Studium der Kirchenmusik und Orgelspiel in Esslingen, Herford und Wien • künstl. Leiter der Haller Bach-Tage • Orgel-Sachverständiger der Ev. Kirche Westfalen • Dozent an der Hochschule für Kirchenmusik in Herford • Seit Frühjahr 2025 leitet er den Herforder Münsterchor • Organist an der Nicolai-Kirche Bielefeld

**Peter Rörsch** zertifizierter Trauerbegleiter und Autor • ausgebildeter Sterbebegleiter • Vorstandsmitglied des Ambulanten Hospizvereins Damme e.V. • Mitglied des Forums für Identität und Ethik des Offizialats Vechta • Oberstudienrat i. R.

**Oliver Strauch** Studium der Kirchenmusik • Seit 2018 Kirchenmusk St. Vitus Lönningen • Planung von Konzerten und kulturellen Veranstaltungen • Organist und Leitung eines Kirchenchores und Kinderchores • Dozent für Stimmbildung und Orgelunterricht



**Susanne Tewes** Tanzleiterin für meditativen Tanz • diverse mehrjährige Weiterbildungen in meditativem Tanz • zertifizierte Trauerbegleiterin und Sterbebegleiterin

**Cornelia Weilke** | [www.itcca-oldenburg.de](http://www.itcca-oldenburg.de)

Seit 1998 Tai-Chi praktizierend und im Mai 2012 erfolgreich bestandene Prüfung bei Großmeister Chu King-Hung, damit Lehrbeauftragte der ITCCA • eigene Tai-Chi-Qigong-Schule in Oldenburg/Hatten • Esalen® Massage Practitioner • Dyskalkulie-Therapeutin • Entspannungspädagogin für autogenes Training und progressive Muskelentspannung

# Anprechpartnerinnen und Anprechpartner



**Petra Focke**  
Leiterin St. Antoniushaus  
Tel. 04441 99919-10  
focke@antoniushaus-vechta.de



**Martina Espelage**  
Hauswirtschaftsleiterin  
Tel. 04441 99919-31  
espelage@antoniushaus-vechta.de



**Annegret Busch**  
Verwaltungsmitarbeiterin  
Tel. 04441 99919-0  
info@antoniushaus-vechta.de



**Inge Wieferig**  
Verwaltungsmitarbeiterin  
Tel. 04441 99919-0  
info@antoniushaus-vechta.de



**Cornelia Passlick**  
Verwaltungsmitarbeiterin  
Tel. 04441 99919-0  
info@antoniushaus-vechta.de

## Team Küche



**Karola Huslage**



**Lena Hartwig**



**Christa Burhorst**



**Melisa Aslan**



**Nicole Harder**  
Auszubildende

## Team Hausservice



**Swetlana Weber**



**Roswitha Brosig**



**Sara El Jabri**



**Maria Pille**



**Gertrud Kolhoff**



**Elisabeth Niemöller**



**Reiner Sieveke**  
Hausmeister  
Tel. 04441 99919-34  
[sieveke@antoniushaus-vechta.de](mailto:sieveke@antoniushaus-vechta.de)



**André Witgenfeld**  
Gärtner  
Tel. 04441 99919-0  
[info@antoniushaus-vechta.de](mailto:info@antoniushaus-vechta.de)





# Zu Gast im St. Antoniushaus

## Öffnungszeiten der Rezeption und Verwaltung

Fragen zu Ihrer Anmeldung und zu Ihrem Aufenthalt im St. Antonius-haus beantworten die Mitarbeiterinnen der Rezeption:

Telefon 04441 99919-0

Montag bis Freitag: 8.00 – 17.00 Uhr

## Gemeinsame Mahlzeiten

Frühstück: 8.00 Uhr

Mittagessen: 12.00 Uhr

Nachmittagskaffee: ab 14.30 Uhr

Abendessen: 18.00 Uhr



## Veranstaltungsräume

Aula für maximal 120 Personen

Begegnungsraum für 40 Personen

Seminarräume für je 10 – 20 Personen

Meditationsraum

Kapelle

Alle standardmäßigen technischen Geräte und Seminarhilfsmittel sind im Haus vorhanden.

## Internet

In unseren Räumlichkeiten steht ein Internetzugang zur Verfügung.

An der Rezeption erhalten Sie kostenlos die Login-Daten.

## **Gästezimmer**

40 Einzelzimmer

3 Zweibettzimmer (als Einzelzimmer belegbar)

2 Apartments

4 barrierefreie Zimmer

alle Zimmer mit Dusche/WC, Bettwäsche/Handtüchern

Einige Zimmer haben Betten mit Überlänge.

Bitte geben Sie, sofern es notwendig ist, Zimmerwünsche bei der Anmeldung an.

## **Verpflegung**

Die Vollverpflegung umfasst Frühstück,

Stehkaffee mit Gebäck, Mittagsmenü,

Kaffee und Kuchen sowie das Abendessen.

## **Sonderkost**

Falls Sie Sonderkost benötigen (laktose-/glutenfrei, spezielle Diät aufgrund von Allergien), können wir dies berücksichtigen, wenn Sie uns vor Beginn Ihrer Veranstaltung davon in Kenntnis setzen.

## **Gottesdienste**

Unsere Kapelle liegt im ersten Obergeschoss des Hauses und ist während der Hausöffnungszeiten immer zugänglich. Sie soll ein Ort der Ruhe und Besinnung für jeden Gast sein. Gottesdienste unterschiedlicher Art können von den Gruppen gestaltet und abgesprochen werden. Die Kapelle steht dafür zur Verfügung.

# Allgemeine Hinweise

## Anmeldung

Die Anmeldung per Telefon, E- Mail, Postkarte, Fax oder über unsere Homepage ist verbindlich. Mit der Anmeldung erkennen Sie als Teilnehmerin und Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Diese können Sie auf unserer Homepage ansehen und im Aushang in unseren Räumlichkeiten. Wir nehmen mit Ihnen Kontakt auf, falls das Seminar ausgebucht ist oder aufgrund geringer Teilnehmerzahl nicht stattfinden kann.

## Teilnahmebeitrag

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des angegebenen Teilnahmebeitrages. Die Verpflichtung besteht auch dann, wenn Sie der Veranstaltung ganz oder teilweise fernbleiben.

## Rücktritt

Sollten Sie Ihrerseits an einem Kurs nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, uns möglichst umgehend zu benachrichtigen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihnen bei einer Abmeldung innerhalb der letzten 14 Tage vor Seminarbeginn die Kosten in Höhe von 50 % der Seminargebühr berechnen müssen. Bei einer Abmeldung innerhalb der letzten acht Tage sowie bei Nichterscheinen berechnen wir 80 % der Seminargebühr als Ausfallgebühr.

## Preisangaben

Bei Seminaren mit Übernachtung enthält die Seminargebühr die Kursgebühr, die Übernachtung und die Verpflegung. Bei eintägigen Seminaren und Veranstaltungen enthält die Seminargebühr die Kursgebühr, das Seminarmanagement (Raummiete, Medien) und die Verpflegung.

## Sonstiges

Nicht in Anspruch genommene Leistungen oder Mahlzeiten werden nicht erstattet. Ebenso ist eine teilweise Erstattung des Beitrags bei vorzeitiger Abreise nicht möglich. Für Verluste, Schäden oder Diebstähle bei den Veranstaltungen ist eine Haftung des Veranstalters ausgeschlossen, ebenso bei selbstverschuldeten Unfällen. Wir bitten um Verständnis, dass das Mitbringen von Haustieren aus hygienischen Gründen und mit Rücksicht auf die anderen Gäste nicht gestattet ist.

## Datenschutz

Uns ist es ein großes Anliegen, den Schutz Ihrer Daten zu gewährleisten. Die erhobenen Teilnehmerdaten werden hausintern über die EDV erfasst und ausschließlich für interne Zwecke des St. Antoniushauses verwendet. Bitte beachten Sie unsere Datenschutz-Richtlinien auf unserer Homepage.

## Fotoaufnahmen

Fotoaufnahmen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Veranstaltungen können auf der Homepage des St. Antoniushauses, in sozialen Netzwerken oder eigenen Printpublikationen veröffentlicht werden.

## Unsere Bankverbindung

Empfänger: St. Antoniushaus  
BIC: GENODEM1DKM  
IBAN: DE98 4006 0265 0003 4622 00  
Bank: Darlehnskasse Münster

# Weitere Informationen

## Service

Von der Idee bis zum Seminarkonzept: Wir unterstützen Sie gerne bei der Gestaltung und Organisation Ihrer Tagung. Ihr Tagungsraum wird nach Ihren individuellen Wünschen ausgestattet.

## Preisgestaltung

Bildung ist ein hohes und wertvolles Gut. Eine Herausforderung ist die gegenwärtige Kostensituation, die nicht nur Energie- und Lebenschaltungskosten betreffen. Daraus folgt, dass auch die Preise für unsere Leistungen zwangsläufig steigen müssen, um auskömmlich arbeiten zu können.

## Weitere Exemplare und Download des Programmheftes

Weitere Exemplare dieses Jahresprogrammes zum Weitergeben oder zum Auslegen senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu (per E-Mail an [info@antoniushaus-vechta.de](mailto:info@antoniushaus-vechta.de))! Auf unserer Homepage ([www.antoniushaus-vechta.de](http://www.antoniushaus-vechta.de)) steht Ihnen unser Programm 2026 auch als Download zur Verfügung.

## Freiwilligendienste

Wir sind eine Beschäftigungsstelle des Freiwilligen Sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligendienstes. Melden Sie sich gerne:  
Katholische Freiwilligendienste im Oldenburger Land gGmbH (KFWD)  
Große Straße 6 · 49377 Vechta  
Telefon 04441 872-470 · [info@kfdw.de](mailto:info@kfdw.de)

## Hauswirtschaftliches Praktikum

Das St. Antoniushaus bietet jungen Erwachsenen ein hauswirtschaftliches Praktikum an. Interessierte wenden sich bitte an:  
Petra Focke, Leiterin  
Telefon 04441 99919-10 · E-Mail [focke@antoniushaus-vechta.de](mailto:focke@antoniushaus-vechta.de)

## Ein Wort zum Schluss

Wenn wir an eine Gottesebenbildlichkeit glauben, haben alle Menschen die gleiche Würde. Daran können wir uns in alltäglichen Begegnungen erinnern – in der Familie und im Zusammensein mit verschiedenen Generationen, im Arbeitsleben und in Bildungskontexten, in der Freizeit oder wenn wir unterwegs sind. Und die Zusage einer würdevollen Existenz gilt auch uns selbst, in Zeiten des Zweifels oder großer Freude, im Alleinsein oder in Gemeinschaft.

Andere aufrichten, unser eigenes Licht erstrahlen lassen und in unseren Mitmenschen zuweilen das Göttliche erkennen, das alles ist für mich menschlich. Für mich gilt: Die Würde jedes Menschen ist die einzige gültige Grenze, die es unbedingt zu respektieren gilt.

Dazu möchte ich einladen: Kommen Sie mit dem, was Sie beschäftigt und bewegt, das zu sehen, was nur Sie entdecken können, mit Ihren Augen, mit Ihren Erfahrungen und mit Ihrer Lebensgeschichte. Mögen Orte und Zeiten des Auf- und Durchatmens Ihrem Leben Kraft und Weite geben und Sie neue Dimensionen entdecken lassen.

Ich wünsche uns allen, dass auf unseren Lebenswegen neue, bereichernde Begegnungen liegen, solche, die unseren Horizont erweitern, die uns stärken und fähig machen, selber zu dialogbereiten Menschen zu werden.

Petra Focke





# So erreichen Sie uns



## St. Antoniushaus

Bildung | Begegnung | Besinnung

Klingenhagen 6 · 49377 Vechta

Tel. 04441 / 99919–0 · Fax 04441 / 99919–19

[www.antoniushaus-vechta.de](http://www.antoniushaus-vechta.de)

[info@antoniushaus-vechta.de](mailto:info@antoniushaus-vechta.de)

Fotos: Andreas Böhm