



# Angebote zum Jesusgebet in der Abtei Kornelimünster 2024-2025

## a) Wochenenden mit dem Jesusgebet - Anfänger und Geübte

Leitung: Rita Vey, Br. Antonius Kuckhoff OSB

Honorar: 110 € / Unterkunft: 95 €

### Termine

- Fr 25. - So 27. Oktober 2024 (17:00-14:00 Uhr) Kurs-Nr. 24/24  
(Leitung: Lucia Pfeiffer, Br. Antonius Kuckhoff OSB)
- Fr 24. - So 26. Januar 2025 (17:00-14:00 Uhr) Kurs-Nr. 25/03
- Fr 21. -23. Februar 2025 (17:00-14:00 Uhr) Kurs-Nr. 25/05  
(Leitung: Rita Vey, Lioba Buscher)
- Fr 26. - So 28. September 2025 (17:00-14:00 Uhr) Kurs-Nr. 25/22
- Fr 24. - So 26. Oktober 2025 (17:00-14:00 Uhr) Kurs-Nr. 25/23

## b) Verlängerte Wochenenden mit dem Jesusgebet – Geübte (über Christi Himmelfahrt)

Leitung: P. Friedhelm Tissen OSB, Br. Antonius Kuckhoff OSB

Honorar: 200 € / Unterkunft: 140 €

### Termine

- Mi 28. Mai - So 1. Juni 2025 (17:00-14:00 Uhr) Kurs-Nr. 25/14

## Kontemplative Exerzitien

Die Kontemplativen Exerzitien nach Franz Jalics sind geprägt vom gemeinsamen Einüben des Jesusgebets. Körperwahrnehmungsübungen, Impulse zum kontemplativen Beten, sowie Begleitgespräche mit dem Exerzitienbegleiter/der Exerzitienbegleiterin sind tägliche Elemente der Exerzitien. Das durchgehende Schweigen lässt aufmerksam werden für das, was in uns ist. Es schafft den Raum, sich mit allen Sinnen zu öffnen und auf Jesus Christus auszurichten. Es besteht die Möglichkeit der Teilnahme am Stundengebet der benediktinischen Gemeinschaft in Kornelimünster.

Benediktinerabtei Kornelimünster

Oberforstbacher Straße 71

52076 Aachen

Tel. 02408 3055

Fax 02408 3056

[benediktiner@abtei-kornelimuenster.de](mailto:benediktiner@abtei-kornelimuenster.de)

Benediktinerabtei  
Kornelimünster

### c) Achttägige Exerzitien

Leitung: Lioba Buscher, Br. Antonius Kuckhoff OSB

Honorar: 350 € / Unterkunft: 245 €

#### Termin

- Fr 7. - Fr 14. März 2025 (17:00-9:00 Uhr) Kurs-Nr. 25/07

### d) Zehntägige Exerzitien

Leitung: Ute Wolff, Br. Antonius Kuckhoff OSB

Honorar: 360 € / Unterkunft: 315 €

#### Termin

- Fr 25. Juli - So 3. August 2025 (17:00-9:00 Uhr) Kurs-Nr. 25/18

### e) Austausch- und Lektüretag

Bei Austausch- und Lektüretagen meditieren wir, lesen Quellentexte zur Spiritualität des Jesusgebets und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus.

Leitung: Br. Antonius Kuckhoff OSB

Honorar: 15 € / Verpflegung 25 €

#### Termine

- Sa 23. November 2024, 9:30-17:00 Uhr      Kurs-Nr. 24/25
- Sa 5. Juli 2025, 9:30-17:00 Uhr              Kurs-Nr. 25/16
- Sa 22. November 2025, 9:30-17:00 Uhr      Kurs-Nr. 25/26

### f) Meditationskreis am Mittwoch

Am 1. und 3. Mittwoch eines Monats trifft sich nach der Komplet, die um 20:00 Uhr im Oratorium gefeiert wird, ein Meditationskreis.

Leitung: P. Friedhelm Tissen OSB

### g) Tägliche Meditationszeiten online und in Präsenz

Für Hausgäste oder Menschen, die in der nächsten Umgebung leben, und die Erfahrung mit dem Jesusgebet haben oder machen möchten, gibt es die Möglichkeit morgens nach dem Morgengebet zwischen 6:55 und 7:25 Uhr an teilzunehmen. Eine Anmeldung ist dazu sinnvoll.

Wer online an dieser Meditation teilnehmen möchte, kann eine E-Mail an [fr.antonius@gmx.de](mailto:fr.antonius@gmx.de) schicken und bekommt die Einwahldaten zugeschickt. Für die online-Teilnahme wird ein stabiler Internetzugang mit Mikrofon und Kamera sowie ein ruhiger Ort in der Wohnung benötigt.

Infos zum Jesusgebet auf unserer Homepage unter

[www.abtei-kornelimuenster.de/jesusgebet/](http://www.abtei-kornelimuenster.de/jesusgebet/)

Anmeldung zu den Kursen, soweit kein anderer Kontakt angegeben, unter [gastmeister@abtei-kornelimuenster.de](mailto:gastmeister@abtei-kornelimuenster.de)



Viele weitere Angebote zum Jesusgebet gibt es in Haus Gries ([www.haus-gries.de](http://www.haus-gries.de)) oder bei der Initiative Kontemplation in Aktion ([www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de)).

## Angebote von Br. Antonius auf dem Schwanberg

### a) Einführung in Kontemplatives Beten

Hinführung zum Jesusgebet und zu einer kontemplativen Lebenshaltung

„Das Wesen des Gebets besteht in der Aufmerksamkeit“ (Simone Weil) -

Hinführung zum Jesusgebet und zu einer kontemplativen Lebenshaltung

Das Jesusgebet führt behutsam zur Wahrnehmung und zum einfachen Dasein

vor Gott. Die stille, innere Ausrichtung im Gebet kann uns dabei führen. Diese

Tage sind geprägt vom kontemplativen Beten mit dem Namen „Jesus Christus“.

Elemente des Kurses sind: Schweigen, Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg

nach Franz Jalics SJ), Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, Körperübungen,

Zeiten in der Natur, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und Impulse zu

Aspekten der Kontemplation.

Einen Rahmen bildet das Stundengebet der benediktinischen Gemeinschaft auf dem Schwanberg.

### Termin

- Fr 25. April – So 27. April 2025 (18:00-13:00 Uhr) Kurs 25-212

Kursgebühr 149 € / Unterkunft und Verpflegung im Haus St. Michael 189 €

Leitung: Br. Antonius Kuckhoff OSB

### b) Kontemplative Exerzitien

Kontemplative Exerzitien führen behutsam in die innere Wahrnehmung und in

das einfache Dasein vor Gott. Wir werden aufmerksam und wach für das, was

um uns herum und in uns geschieht. Das innere Gebet des Namens Jesu wird

uns dabei führen. Elemente dieser Tage sind:

- durchgehendes Schweigen
- Hinführung zum Jesusgebet (nach Franz Jalics SJ)
- vier bis sechs Stunden Meditation über den Tag verteilt
- Körperübungen und Spaziergänge in der Natur
- persönliche Begleitgespräche
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Impulse zu Aspekten der Kontemplation

Wer sich für den Kurs anmeldet, sollte psychisch stabil und ernsthaft entschlossen sein, sich auf ganztägiges Schweigen einzulassen.

Leitung: Br. Antonius Kuckhoff OSB, Frau Elija Bleher

### Termine

- Mo 24. – So 30. November 2025

(18:00-13:00 Uhr) Kurs 25-409

Kursgebühr: 300 €

Unterkunft und Verpflegung: 581 €

- Mo 9. – So 15. November 2026

(18:00-13:00 Uhr)

#### Anmeldung

Geistliches Zentrum Schwanberg

97348 Rödelsee

rezeption@schwanberg.de

Tel.: 09323 32-128

Fax: 09323 32-116

www.schwanberg.de

## Angebote von Rita Vey

### SCHARING Rhythmus.Atem.Bewegung

Die Übungsweise basiert auf anatomischen Grundlagen, die sich am menschlichen Skelett orientieren. Die vermittelten Übungen und Prinzipien regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Es handelt sich um einen eigenständigen Übungsweg der körperlichen Wahrnehmung, Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis. Wenn die Seele Lust hat im eigenen Leib zu wohnen, kann sich dies auch positiv auf die Beziehungen zu den Mitmenschen und zu Gott auswirken.

Wo: Abtei Kornelimünster, Oberforstbacher Str. 71,  
52076 Aachen  
Kursgebühr: 85 €,  
Unterkunft und Verpflegung: 190 €

Information und Anmeldung  
Rita Vey  
Tel.: 02232 9502367  
E-Mail: Rita.Vey@scharing.de

### Termin

- Fr 23. – So 25. Mai 2025 (18:00-13:00 Uhr) Anreise zwischen 15:00 und 17:00 Uhr  
Kurs-Nr. K25/31
- Fr 12. – So 14. September 2025 (18:00-13:00 Uhr) Anreise zwischen 15:00 und 17:00 Uhr  
Kurs-Nr. K25/35

## Angebot von Lioba Buscher

### Jesusgebet kennenlernen – online-Kurs für Anfänger und Geübte

An drei Terminen wird in diese besondere Form des kontemplativen Betens eingeführt. Beim Jesusgebet handelt es sich um eine alterprobte und einfache Gebetsweise, die zur Wahrnehmung (Achtsamkeit) und zu einem unmittelbaren stillen Dasein vor Gott führt. Der Kurs bietet für Anfänger eine sehr gute Einführung und für Geübte eine wohltuende Auffrischung des Bekannten.

Elemente dieses online-Kurses sind

- hinführende Impulse,
- das Wahrnehmen der Natur, des eigenen Körpers und des Atems,
- das Sitzen in der Stille und im Herzen auf den Namen "Jesus Christus" zu lauschen,
- sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Für die Teilnahme wird ein stabiler Internetzugang mit Mikrofon und Kamera sowie ein ruhiger Ort in der Wohnung benötigt.

Nach Anmeldung wird Ihnen der Link zum Onlineraum mitgeteilt. Die einzelnen Teile bauen aufeinander auf, weswegen eine Teilnahme an allen Terminen einzuplanen ist.

### Termine

Montag, 31.3.25, 20:00 - 21:30 Uhr

Samstag, 05.04.25, 14:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag, 10.04.25, 20:00 - 21:30 Uhr

Kosten 45 €

Anmeldung unter: <https://geistlichleben.de/geistliche-zeiten/angebote-2025/>