

EINKEHRTAGE

Aufatmen und Ruhe finden in der Gegenwart Gottes – das ist der Sinn von Einkehrtagen. Sie sind eine Zeit des Abstands vom Alltäglichen, der Erholung an Leib und Seele. Darüber hinaus dienen sie der inneren Erneuerung. Während dieser Tage wird zu bestimmten vereinbarten Zeiten erholsames Schweigen, gleichsam ein Fasten an Worten, eingeübt.

Den Rhythmus bestimmen die Tagzeitengebete in der romanischen Klosterkirche in der Franziskus-Kapelle des Hauses der Stille. Die biblischen Impulse werden durch Zeiten der Stille vertieft. Ziel ist es, die eigene Lebenswirklichkeit im Licht Gottes wahrzunehmen. Die Mahlzeiten nehmen wir je nach Absprache schweigend oder mit leiser Musik ein. Auf Wunsch kann ein seelsorgerliches Einzelgespräch in Anspruch genommen werden. Die Natur des Harzes und viele zauberhafte Orte im Klostergelände laden zum Spazierengehen und Verweilen ein.

Zum Abschluss werden wir gemeinsam das heilige Abendmahl feiern. Dadurch begegnen wir IHM, dem auferstandenen Christus, der in uns wohnen will.

HÜTE DIE STILLE,
UND DIE STILLE
WIRD DICH BEHÜTEN.

WEGBESCHREIBUNG

Das Kloster Drübeck liegt am Nordrand des Harzes zwischen Wernigerode und Goslar. Es gehört zur Stadt Ilsenburg.

Bei der Anreise mit dem **Auto** über die **A36** nehmen Sie – von Osten kommend – die Ausfahrt „Wernigerode Nord“ (Gewerbegebiet), fahren in Richtung Elbingerode/ Schierke bis zur Ampelkreuzung (Hasseröder Brauerei) und biegen dort rechts ab Richtung Ilsenburg/ Darlingerode. In Drübeck folgen Sie dem Hinweisschild „Evangelisches Zentrum“.

Von Westen kommend nehmen Sie die Ausfahrt „Ilsenburg“ und fahren in Ilsenburg Richtung Wernigerode nach Drübeck.

Wenn Sie mit dem **Zug** anreisen, können wir ein Taxi an den Bahnhof in Ilsenburg für Sie bestellen.



Leitung: Ingrid Simon, ärztl. geprüfte Fastenleiterin, Wernigerode
Pfarrer Stefan Wohlfarth, Drübeck

Beginn: Sonntag, 18:00 Uhr mit dem Abendgebet in der Klosterkirche

Ende: Sonntag ca. 13:00 Uhr

Kosten: 634 € Kost und Logis (EZ Preis A)
515 € ermäßigt (EZ Preis B)
plus 250 € Kursbeitrag

Tagungshaus:

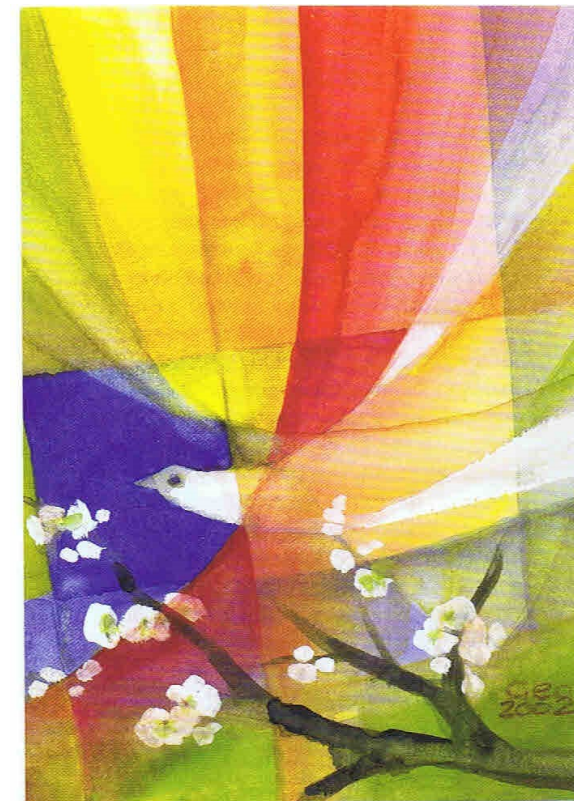
Haus der Stille Tel.: 039 452-94 329
Klostergarten 6 Fax: 039 452-94 311
38871 Ilsenburg OT Drübeck

E-Mail: HdS@kloster-druebeck.de

Bürozeiten: Mo – Fr jeweils 8-14 Uhr

HAUS DER STILLE

Kloster Drübeck



HEILFASTENWOCHE

(Einkehrtage)

10. – 17. März 2024

HEILFASTENWOCHE

**Das Fasten ist die Speise der Seele
und verschafft ihr Flügel.**

EINKEHRTAGE 10. – 17. März 2024

Die christliche Fastentradition bildet die Grundlage für unser Angebot.

Der Verzicht auf Nahrung kann uns in eine intensivere und feinere Wahrnehmung führen. Der gesundheitliche Aspekt ist ein Teil im ganzheitlichen Geschehen des Fastens. Entscheidend ist jedoch der innere Weg. Unser Leib ist nach biblischer Lehre ein „Tempel des Heiligen Geistes.“ (1. Kor 6,19) Beim Fasten kann der Leib zum Resonanzraum für Gottes heilende Gegenwart werden.

Daher sind auch die Einführung in Wege christlicher Meditation, biblische Impulse und die Tagzeitengebete im Kloster wesentliche Bestandteile dieser Einkehrtage.

Auch der bewusste Weg in das Schweigen prägt diesen Kurs.

Bei einer Erstteilnahme nehmen wir vor der verbindlichen Zusage Kontakt mit Ihnen auf.

Bitte unbedingt beachten:

*Bei chronischen, akuten oder autoimmunen Erkrankungen und bei Langzeiteinnahme von Medikamenten ist eine Teilnahme nur nach Rücksprache mit Frau Simon möglich.
Tel. 0171-4133424*

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken oder Hausschuhe mit!

STRUKTUR EINES FASTENTAGES

ab 7:30	Kneippgüsse, Tee
8:00	Morgengebet mit gemeinsamer Stille
anschl.	Fasten-Frühstück
9:30	Bewegung, geistlicher Impuls
anschl.	Zeit für persönliche Stille
12:15	Mittagsgebet in der Klosterkirche
anschl.	Fastenmahlzeit * * * *
	Mittagsruhe mit Leberwickel
15:00	Wandern, ggf. Vortrag
anschl.	Zeit für persönliche Stille
18:00	Abendgebet in der Klosterkirche
anschl.	Abendessen
19:45	Entspannungsübung, evtl. Tanz
ca. 20:30	Nachtgebet

BESONDERHEITEN:

Am Tag der Anreise:

18:00	Abendgebet in der Klosterkirche
anschl.	Glauben
19:30	Einander kennen lernen und Anteil geben. Einführung ins Thema
ca. 21:00	Abendsegen

Am Tag der Abreise:

8:00	Frühstück
9:30	Austauschrunde
anschl.	Abendmahlsfeier und Reisesegen

Wenn Sie vor dem Mittagessen abreisen möchten, teilen Sie dies bitte bei der Anreise in der Rezeption mit!

Bitte packen Sie ein:

- *bequeme Kleidung, warme Socken*
- *Wanderbekleidung (auch für Regen)*
- *angepasstes Schuhwerk für draußen (Regen, Berge ...)*
- *Kopfbedeckung*
- *leichten Wanderrucksack*
- *Wanderstöcke (wer will)*
- *Irrigator mit Darmrohr*
- *Körperbürste oder Massagehandschuh*
- *ein gutes Körperöl (Olive)*
- *2 kleine Handtücher*
- *evtl. Bademantel (für Kneippgüsse)*
- *1 Thermosflasche*
- *1 Wärmflasche*
- *ein schönes Buch*
- *etwas Schreibzeug*
- *Gute Laune, Offenheit neue Dinge zu erfahren und zuzulassen*

Weitere Hinweise von Frau Simon:

Stimmen Sie sich bitte mental und auch im Alltag auf die kommende Fastenzeit ein – durch ENTLASTUNG vom Essen, Ärger, Arbeit, Stress.

Reduzieren Sie in den letzten 5 Tagen sämtliche Genussmittel (Kaffee, Alkohol, Zigaretten, Schokolade), tierisches Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Milch) und steigern sie den Verbrauch an Tee, Gemüse, Rohkost, Obst und Vollkornprodukten.

Am Anreisetag bitte nur Suppe und Obst usw. essen.

Dann fällt der Fasteneinstieg ganz leicht.

Wenn Sie noch Fragen haben, rufen Sie bitte die Fastenleiterin Frau Simon an:

- 0171-4133424