



Sich geistig,
seelisch und
körperlich
stärken

Benediktinerstift
Marienberg

.....

Veranstaltungen &
Seminare 2022/23

.....

Vorwort

Ab September starten wir wieder mit unseren Veranstaltungen und laden alle Interessierten herzlich nach Kloster Marienberg ein. Die Themen beziehen sich im Wesentlichen auf die Schwerpunkte Exerziten, Trauer und Kirche, aber auch das traditionelle Ikonenmalen sowie Deko basteln für verschiedene Anlässe steht heuer auf unserem Programm.

In unserer neuen Broschüre finden Sie nicht nur alle Infos zu den einzelnen Seminaren und Veranstaltungen sowie Details zur Anmeldung, sondern auch alle wichtigen Informationen zu Ihrem Besuch in unserem Museum „ora et labora“.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und sind für Fragen und Anregungen gerne für Sie da.

Inhalt

Wanderexerziten Die Erde ist voll mit Himmel	S. 4
Tag der Romanik Romanische Schätze in Marienberg	S. 5
Fastenwoche „Fasten für Gesunde“ nach Dr. Buchinger	S. 6 - 7
Adventkranz winden mit geistlichem Impuls und anschließender Segnung	S. 8
Silvesterkonzert Vokalensemble Marienberg; Leitung: Lukas Punter	S. 9
Backkurs Brot & Kleingebäck mit Hefeteig	S. 10
Ikonenmalen mit anschließender Segnung der Ikonen	S. 11
Trauerrituale „Der Mensch hat in sich Himmel und Erde“	S. 12 - 13
Frühlingsschmuck basteln aus Naturmaterialien	S. 14
Klöppelkurs für Anfänger	S. 15
Wanderexerziten Wolkig bis heiter - Von der Angst zum Vertrauen	S. 16
Tag der offenen Tür Kloster (er)leben	S. 17
Bergexerziten Geistliche Werkzeuge für den Alltag	S. 18



SA, 24. - MI, 28.09.2022 von 16 - 13 Uhr

Wanderexerziten

Die Erde ist voll mit Himmel

.....
mit Prior P. Philipp und Wanderführer Gerhard Malloth

Preis: € 450,00 inkl. Vollpension,

Anmeldeschluss: SA, 17.09.2022

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Gehzeit: ca. 3 - 5 Stunden

Höhenmeter: 400 - 600 hm

.....
„Die Erde ist vollgepackt mit Himmel,
und jeder gewöhnliche Busch brennt mit Gott.
Aber nur wer es sieht, zieht die Schuhe aus,
der Rest sitzt herum und pflückt Brombeeren.“

(Elisabeth Barret Browning)

In den herbstlichen WEX wollen wir neu entdecken, wann und wo Gott da ist. Die Natur, das Schweigen und das Miteinander unterwegs sein, sollen eine Hilfe dabei sein. Wir wollen auch darüber nachdenken, wie wir mit den – oftmals dornigen – Büschen im Leben umgehen.

Elemente dieser Tage:

Täglicher Impuls | Gemeinsamer Tagesbeginn und Tagesabschluss | Wanderungen | Teilnahme am Chorgebet und der hl. Messe | Schweigen | Austausch in Gruppen | Angebot persönlicher Begleitung



SA, 08.10.2022 von 10 - 17 Uhr

Tag der Romanik

Romanische Schätze in Marienberg

.....
Preis: Die Museumsbesichtigung und alle Führungen sind am Tag der Romanik kostenlos

Keine Anmeldung notwendig

.....
Am Tag der Romanik, welcher Teil des Projektes „Alpine Straße der Romanik“ ist, öffnen auch wir wieder einige ansonsten verschlossene Türen für unsere Besucher. Entstanden ist das Projekt im Vinschgau, der bekannt ist für seine zahlreichen romanischen Kulturstätten. Heute erstreckt sich die Alpine Straße der Romanik von Müstair (CH) bis nach Tramin und umfasst inzwischen 31 teilnehmende Stätten.

Eine davon ist seit Projektstart das Kloster Marienberg, das sich auch jedes Jahr am Tag der Romanik mit wechselndem Programm beteiligt.

Tauchen Sie mit uns ein und bestaunen Sie eine Auswahl an romanischen Bereichen des Klosters Marienberg. Freier Zutritt in das Museum mit den Sonderausstellungen und zu allen angebotenen Führungen.



SA, 29.10. - SA, 05.11.2022 von 16 - 9 Uhr

Fastenwoche

„Fasten für Gesunde“ nach Dr. Buchinger

mit Dr. Paula Holzer

Preis: € 700,00 inkl. Übernachtung + Verpflegung

oder: € 480,00 inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss: SA, 22.10.2022

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Bereits der Ort trägt dafür Sorge, dass eine Fastenwoche zu einer ganzheitlichen Erfahrung wird. Stille, Kontemplation inmitten herrlicher Natur, alte Klostermauern liebevoll und gediegen restauriert, in Verbindung mit Fasten und viel Bewegung schenken uns tiefe Regeneration, Wohlbefinden und Heilung für den Körper, Geist und Seele.

Bei einem leichten Abendessen, unsere letzte feste Speise für die kommende Woche, lernen wir uns kennen, tauschen Erfahrungen aus und bereiten uns auf unser Abenteuer vor. Mit einer gründlichen Darmentleerung stimmen wir unseren Körper auf den Verzicht von Nahrung vor. Pures, reines Quellwasser, verbunden mit Tee, Zitrone, einem Obstsaft zu Mittag und einer Gemüsebrühe zum Abendessen, ist die Hauptnahrung. Wir staunen über das Wunder, wie schnell unser Körper

umgestellt und sich seine Energie aus seinen Reserven holt. Wir staunen über die Weisheit unseres Organismus, der das Fasten dafür nutzt, alles los zu werden, zu reinigen und abzubauen, was ihn krank macht, belastet und überflüssig ist und die frei gewordene Energie für Heilung nutzt.

Viel Bewegung an der frischen Luft, wandern, rasten, meditative Impulse, Zeiten der Besinnung und Stille, Gespräche zu einem Gesunden Lebensstil für den Körper, Geist und Seele machen die Woche zu einer intensiven Erfahrung des Wandels. Wie neu geboren, mit strahlenden Augen, reinem Teint, voller Leichtigkeit, aufgeladen mit Lebensfreude, innerer Gelassenheit und Ruhe, kehren wir in unseren Alltag zurück.

Was erwartet Sie?

- fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger
- ausführliche Information zu Vorbereitung vorher und Aufbau nachher
- viel Bewegung und wandern
- spirituelle Impulse, Schweigen und Stille
- Gespräche und Information zu einer gesunden Lebenshaltung, Anregung zu kleinen, wohltuenden Alltagsveränderungen,
- achtsame und liebevolle Begleitung



SA, 26.11.2022 von 14 - 17 Uhr

Adventkranz winden

mit geistlichem Impuls und anschließender Segnung der Kränze

mit Silvia Stieger

Preis: € 35,00 inkl. Material und Kaffeepause

Anmeldeschluss: Sa, 19.11.2022

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

1808 wurde der 1. Adventkranz in einem Waisenheim für Kinder aus einem alten Wagenrad mit 24 Kerzen gemacht und an die Decke gehängt, da es aber in den Familienhäusern an Platz und Geld fehlte, wurde er in einer kleineren Version als Tischkranz mit 4 Kerzen nachgeahmt.

Der grüne Kranz steht für Leben und Gemeinschaft, das frische Tannengrün spiegelt Hoffnung wider und verstreut einen unerkennlichen Weihnachtsduft. Das Licht der vier Kerzen zeigt den stufenweisen Aufstieg zum vollen Licht der Weihnacht, das Licht der Welt.

An diesem Nachmittag winden wir einen Adventkranz, den wir anschließend mit verschiedenen Naturmaterialien schmücken.

Am Ende werden die Kränze gesegnet.



SA, 31.12.2022 um 15 Uhr

Silvesterkonzert

mit dem Vokalensemble Marienberg; Leitung: Lukas Punter

Freiwillige Spende

Anmeldung unter +39 0473 831190 oder
info@ferienregion-obervinschgau.it

Teilnehmerzahl begrenzt

Deutsche Texte: Norbert Punter

Italienische Texte: Alessandro Ditadi

Auch zum diesjährigen Jahreswechsel ist wieder ein Ausklang der besonderen Art geplant. Mit rhythmischen Klängen und besinnlichen Texten können Sie im Kloster Marienberg das vergangene Jahr Revue passieren lassen und andächtig in das neue starten.

Vokalensemble Marienberg:

Das Vokalensemble Marienberg wurde 2019 von Lukas Punter (Stiftsorganist des Klosters) gegründet mit der Intention, im Kloster Marienberg ein dauerhaftes Gesangsensemble ansässig zu haben. Seither konzentriert sich der Chor, bestehend aus 18 SängerInnen, auf die Gestaltung der feierlichen Gottesdienste im Kloster. Musikalisch hat man sich der Musik der Renaissance und des Barock verschrieben, aber es steht auch solche aus der Romantik und Moderne auf dem Plan.



DI, 10. + DO, 12.01.2023 oder MI, 18. + DO, 19.01.2023

DO, 23. - SA, 25.02.2023 von 9 - 18 Uhr

Backkurs

Brot & Kleingebäck mit Hefeteig

mit Erwin Folie

Preis: € 95,00 inkl. Lebensmittel und Kursunterlagen

Anmeldeschluss 1. Termin: DI, 03.01.2023

Anmeldeschluss 2. Termin: MI, 11.01.2023

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Zum ersten Mal wird im Gästespeisesaal des Klosters ein Backkurs angeboten.

Es finden zwei Termine zu je zwei Treffen statt:

1. Termin: DI, 10.01.2023 + DO, 12.01.2023

2. Termin: MI, 18.01.2023 + DO, 19.01.2023

Uhrzeit:

Beginn: 19 Uhr

Ende: ca. 22 Uhr

Zuhause selber Brotbacken hat eine lange Tradition. Im Kurs lernen wir die Zubereitung von Sauerteig, Brühstück, den richtigen Umgang mit Hefe, unterschiedliche Teigführungen und das Backen verschiedener Brotsorten, deren Rezepte zum Teil sehr alt sind. Des Weiteren wird verschiedenes Gebäck aus süßem Hefeteig, Plunderteig und Blätterteig zubereitet.

Ikonenmalen

mit anschließender Segnung der Ikonen

mit Erwin Dariz

Preis: € 120,00 inkl. Holztafel, Farben und Goldfolien

Anmeldeschluss: DO, 16.02.2023

Teilnehmerzahl: max. 9 Personen

Ikonenmalen wird als religiöses Handwerk, nicht als Kunst gesehen und ist wesentlicher Bestandteil der byzantinischen Kunst. Es ist gleichzusetzen mit Meditation oder Gebet.

Jeder Teilnehmer kann sich vor Ort eines von mehreren ausgewählten Motiven aussuchen, welches er auf seiner Holztafel verewigt.

Die auf Holz gemalten Bilder werden gesegnet, weil sie für die Theologie und die Spiritualität der Ostkirchen eine sehr große Bedeutung haben.

Im Vordergrund stehen weder die Kunst noch der Maler selbst, sondern die Verbindung zwischen dem Betrachter und dem Dargestellten, indirekt auch zwischen dem Betrachter und Gott.



FR, 17.03.2023 von 9 - 17 Uhr

Trauerrituale

„Der Mensch hat in sich Himmel und Erde“ (Hildegard v. Bingen)

mit Irene Volgger

Preis: € 105,00 inkl. Mittagessen

Anmeldeschluss: FR, 11.03.2023

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Seminarinhalt:

Welchen Sinn haben Rituale? Welche Bedeutung?

Sie begleiten uns ein Leben lang und unterstützen uns im Lebenskreislauf, ganz besonders in Schwellensituationen und Übergängen. Sie helfen uns Vergangenes hinter uns zu lassen und uns auf Neues vorzubereiten. Wandlung, Abschied, Veränderung, Neuorientierung und Neuanfang.

Wir wissen - Trauer braucht Zeit. Rituale der Erinnerung ermöglichen es uns für eine bestimmte Zeit in die Trauer einzutauchen. Gleichzeitig setzen Rituale aber auch wieder ein Ende um in den Alltag zu wechseln.

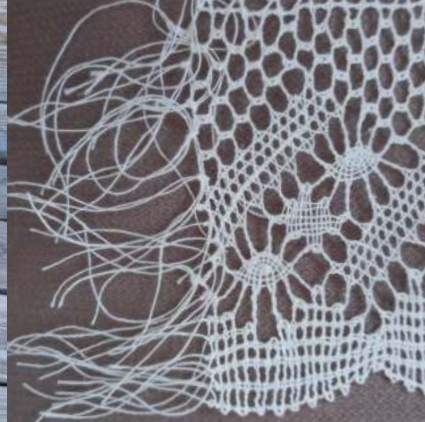
Rituale helfen uns Verbindungen herzustellen zwischen Himmel und Erde, zwischen dieser und einer anderen Welt. Und um diese Verbindung geht es auch in den Zeiten der Trauer und des Abschiednehmens.

„Der Mensch hat in sich Himmel und Erde“ sagte Hildegard von Bingen. Im Ritual kommt er mit beidem in Berührung und stellt Verbindung her, und ist gleichzeitig Teil dieser Verbindung – das macht heil.

Wir werden uns gemeinsam dem interessanten und uns alle verbindendem Thema Ritual zuwenden, es gemeinsam beleuchten uns vieles erzählen, so manch Neues erfahren, wohl auch gestalten und hoffentlich bereichert nach Hause gehen.

Die Referentin:

Irene Volgger, geb. 1958, aus Tschermbs hat in Wien und Innsbruck Kunstgeschichte, Vergl. Literaturwissenschaft, Psychologie und Pädagogik studiert. Sie machte die Trauerausbildung bei Ruth Marijke Smeding nach dem Modell „Trauer erschließen“ und schloss 2014 die Ausbildung zur systemischen Supervisorin und Coach ab. Seit 2005 ist sie Koordinatorin der Caritas Hospizbewegung.



SA, 25.03.2023 von 14 - 17 Uhr

SA, 15.04. - SA, 29.04.2023 (7x) von 18:30 - 21 Uhr

Frühlingschmuck basteln

aus Naturmaterialien

mit Michaela Pircher

Preis: € 35,00 inkl. Materialien und Kaffeepause

Anmeldeschluss: SA, 18.03.2023

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

„Blumen können nicht blühen ohne die Wärme der Sonne. Menschen können nicht Mensch werden ohne die Wärme der Freundschaft.“

(Phil Bosmans)

An diesem Nachmittag fertigen wir aus verschiedenen Naturmaterialien wie Weide- und Birkenzweige einen Frühlingskorb, der individuell dekoriert werden kann. Zudem basteln wir aus Beton schmuckvolle Eier, die sich hervorragend als Oster- und Frühlingschmuck eignen.

Mitzubringen:

Band und Schleife zum Dekorieren
Blume für den Frühlingskorb

Klöppelkurs

für Anfänger

mit Susanne Weithaler

Preis: € 100,00 inkl. Material

Anmeldeschluss: SA, 08.04.2023

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Termine: SA, 15.04. | DI, 18.04. | DO, 20.04. | SA, 22.04.
| DI, 25.04. | DO, 27.04. | SA, 29.04. |

Die echte Klöppelspitze blickt auf eine lange Tradition zurück: Klöppelspitzen entstanden, als man Ränder von Kleidungsstücken dekorieren wollte. Nach und nach kam die Idee, diese Flechtwerke unabhängig von Kleidungsstücken zu gestalten und die ersten Klöppelspitzen wurden gefertigt. In Südtirol ist das Klöppeln hauptsächlich in Prettau beheimatet.

In diesem Kurs wird die Grundtechnik des Klöppelns erlernt. Klöppelarbeiten eignen sich für Borden, Einsätze, Flächen, Patchwork, Collagen usw.

Mitzubringen:

genügend Zeit
ein gewisses Maß an Handfertigkeit
Vorstellungsvermögen
viel Geduld und Liebe zur Sache



DO, 18. - MO, 22.05.2023 von 16 - 13 Uhr

Wanderexerziten

Wolkig bis heiter - Von der Angst zum Vertrauen

.....
mit Prior P. Philipp und Wanderführer Gerhard Malloth

Preis: € 450,00 inkl. Vollpension

Anmeldeschluss: DO, 11.05.2023

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Gehzeit: ca. 3 - 5 Stunden

Höhenmeter: 400 - 600 hm

.....
Die Benediktusregel ist nicht weltfremd. Der hl. Benedikt ist ganz Realist und benennt Unsicherheiten, Ungewissheiten, Sorgen, Ängste und Fragen nach der Zukunft. Aber er zeigt gleichzeitig seinen einen Weg, der nicht immer leicht ist, aber doch in das Vertrauen und die lebendige Beziehung führt. Dort können dann auch Ängste und Sorgen gemildert oder gewandelt werden.

„Wer aber im klösterlichen Leben fortschreitet, dem wird das Herz weit, und er läuft in unsagbarem Glück der Liebe den Weg der Gebote Gottes.“ (RB Prol 49)

Elemente dieser Tage:

Täglicher Impuls | Gemeinsamer Tagesbeginn und Tagesabschluss | Wanderungen | Teilnahme am Chorgebet und der hl. Messe | Schweigen | Austausch in Gruppen | Angebot persönlicher Begleitung



SA, 20.05.2023 von 10 - 17 Uhr

Tag der offenen Tür

Kloster (er)leben

.....
Preis: Die Museumsbesichtigung und alle Führungen sind am Tag der der offenen Tür kostenlos

Keine Anmeldung erforderlich

.....
Den ganzen Tag freier Zutritt ins Museum und verschiedene Führungsmöglichkeiten. Der Zugang zum Publikum ist dem Konvent Marienbergs sehr wichtig. So sind sie an diesem Tag gerne bereit, Bereiche des Klosters zu öffnen, die ansonsten für Besucher nicht zugänglich sind.





SA, 24. - MI, 28.06.2023 von 16 - 13 Uhr



MUSEUM + KLOSTERLADEN

Bergexerzizien

Geistliche Werkzeuge für den Alltag

mit Prior P. Philipp und Wanderführer Gerhard Malloth

Preis: € 450,00 inkl. Vollpension

Anmeldeschluss: SA, 17.06.2023

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Gehzeit: ca. 4 - 6 Stunden

Höhenmeter: 600 - 800 hm

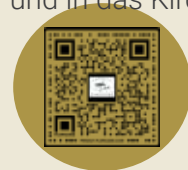
Benedikt stellt an den Beginn seiner Regel eine Liste von 74 Werkzeugen für das gute Leben. Die Liste scheint auf den ersten Blick nicht viel Überraschendes zu bieten. Die Werkzeuge der Liste sollen uns helfen, das eigene Gewissen zu prüfen. Mit Blick auf die Vergangenheit: Was haben wir alles getan / nicht getan? Mit Blick auf die Gegenwart: Was sollen wir gerade jetzt tun, damit wir weiter kommen? Mit Blick auf die Zukunft: Wo wollen wir hin? Die Werkzeuge für ein gutes Leben - scheinbar eine langweilige Liste und doch sehr spannend und tiefgehend.

Elemente dieser Tage:

Täglicher Impuls | Gemeinsamer Tagesbeginn und Tagesabschluss | Wanderungen | Teilnahme am Chorgebet und der hl. Messe | Schweigen | Austausch in Gruppen | Angebot persönlicher Begleitung

Nutzen Sie bei Ihrem Besuch die Gelegenheit und besuchen Sie unser **Museum „Ora et labora“**. Es gibt Einblicke in die Geschichte Marienbergs sowie in das Alltagsleben der Mönche. Neben der Dauerausstellung können Sie im Museum auch zwei Sonderausstellungen besichtigen.

Vom 15. März bis 31. Oktober werden auch Führungen in verschiedene Bereiche Marienbergs wie in die Krypta, in die Bibliothek, in das Schaudepot und in das Kirchlein St. Stephan angeboten.



Genauere Informationen zu den Führungszeiten und Anmeldung finden Sie unter diesem QR-Code.

FÜHRUNGEN + SONDERAUSSTELLUNGEN



Information & Anmeldung

Benediktinerstift Marienberg

Tel. +39 0473 843980

info@marienberg.it

www.marienberg.it

Veranstalter:

Kloster Marienberg

Genossenschaft für Weiterbildung und

Regionalentwicklung www.gwr.it

Museum und Klosterladen

Tel. +39 0473 843980

info@marienberg.it

Öffnungszeiten:

15.03. - 31.10. Und 27.12. - 05.01.

Mo - Sa von 10 - 17 Uhr

geschlossen an allen kirchlichen Feiertagen,

ausgenommen Oster- und Pfingstmontag

