



Sich geistig,  
seelisch und  
körperlich  
stärken

Benediktinerstift  
Marienberg

.....  
**Veranstaltungen und  
Seminare 2023/24**  
.....

Ab Oktober starten wir wieder mit unseren Veranstaltungen und laden alle Interessierten herzlich nach Kloster Marienberg ein. Die Themen beziehen sich im Wesentlichen auf die Schwerpunkte Exerzitien, Trauer und Kirche, aber auch das traditionelle Ikonenmalen sowie Dekobasteln für verschiedene Anlässe stehen 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!

Tag der Romanik Romanische Schätze in Marienberg .....	S. 5
Trauerseminar + Grabgesteck gestalten Die Bedeutung des Grabes für die Trauer .....	S. 6 - 7
Adventkranz winden mit geistlichem Impuls und Segnung der Kränze .....	S. 8
Kerzenziehen aus warmem, flüssigem Bienenwachs .....	S. 9
Silvesterkonzert „Klösterlich Kurzweyl“ .....	S. 10
Fischkochkurs Regionale Fischgerichte zubereiten .....	S. 11
Ikonenmalen mit anschließender Segnung der Ikonen .....	S. 12
Frühlingsschmuck basteln aus Naturmaterialien .....	S. 13
Fastenwoche Fasten, Wandern und der Hl. Benedikt .....	S. 14 - 15
Tag der offenen Tür Kloster (er)leben .....	S. 16
Wanderexerzitien „Fremd in der Welt“ .....	S. 17
Bergexerzitien „Aus der Asche - lauter Licht“ .....	S. 18



SA, 14.10.2023 von 10 bis 17.30 Uhr

## Tag der Romanik

Romanische Schätze in Marienberg

---

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

Keine Anmeldung notwendig

---

Der Tag der Romanik ist Teil des Projektes der „Alpinen Straße der Romanik“. Das länderübergreifende Projekt erstreckt sich von Müstair (CH) bis nach Tramin und umfasst inzwischen 31 teilnehmende Stätten.

Anlässlich des Tages der Romanik bieten wir als Mitglied auch 2023 wieder ein spannendes Programm.

Heuer öffnen wir die Krypta mit ihrem romanischen Freskenzyklus sowie das Kirchlein St. Stephan von 10 - 12 und von 14 - 16 Uhr.

Weiteres entdecken wir bei der Führung durch das Museum und in den Weinkeller romanische Elemente.

Das Museum mit seinen Sonderausstellungen lädt zum Verweilen ein und ist durchgehend von 10 - 17.30 Uhr geöffnet.



FR, 27.10.2023 von 9 - 17 Uhr

## **Trauerseminar und Grabgesteck gestalten**

Die Bedeutung des Grabes für die Trauer

.....

mit Irene Volgger und Elisabeth Primisser

**Preis: € 110,00 inkl. Material, Mittagessen, Kaffee und Kuchen**

Anmeldeschluss: DO, 19.10.2023

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

.....

Allerheiligen steht vor der Tür! Trauernde Hinterbliebene machen sich Gedanken, wie sie das Grab ihrer Lieben gestalten werden. Blumen z.B. können auch die Verbindung zwischen Toten und Lebenden ausdrücken. Sie sind Symbole für die Schönheit des Lebens und gleichzeitig für die Vergänglichkeit. Hier an diesem Ort darf die Trauer Raum finden, sich ausdrücken.

### **VORMITTAG**

Von 9 bis 12 Uhr wird die Bedeutung des Grabes für die Trauer theoretisch aufgearbeitet.

Menschen verarbeiten die Trauer auf unterschiedlichste Art und Weise: Blumen oder Gegenstände werden auf das Grab gelegt, mit Verstorbenen wird gesprochen oder anderweitig in Verbindung getreten - all diese Rituale können Heilung bringen, Beziehungen aufrechterhalten oder neu gestalten und Trauer bewältigen.

Viele Trauernde, Hinterbliebene haben das Gefühl, etwas für einen geliebten Verstorbenen zu tun, wenn sie ein Grab pflegen und schmücken.

Einer Studie zufolge *„werden individuelle Handlungen am Grab zu einem menschlichen Grundbedürfnis, weil sie eine positive Wirkung auf Trauernde und für die Trauerbewältigung haben. Erfolgreiche Trauerarbeit, gelingende Trauerbewältigung, braucht Identitätsarbeit.“* (Dr. D. Pörschmann)

### **Themenschwerpunkte:**

- Bedeutung des Grabes für die Trauerbewältigung
- Möglichkeit der Trauerbewältigung über aktive Grabgestaltung
- Bedeutung von Blumenschmuck auf dem Grab seit der Antike

### **NACHMITTAG**

Nach der Mittagspause werden wir von ca. 14 bis 17 Uhr ein Grabgesteck anfertigen. Die individuell mit Naturmaterialien gestalteten Grabgestecke werden anschließend von einem Marienberger Pater gesegnet. Wir verwenden als Grundform den Kreis - falls eine andere Form für das Gesteck gewünscht wird, kann eine solche gerne selber mitgebracht werden.



FR, 01.12.2023 von 14 bis 17 Uhr

SA, 16.12.2023 von 11 bis 19 Uhr

## Adventskranz winden

mit geistlichem Impuls und anschließender Segnung der Kränze

---

mit Irene Stecher

**Preis: € 40,00 inkl. Material, Kaffee und Kuchen**

Anmeldeschluss: DO, 23.11.2023

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

---

Der erste Adventskranz bestand aus einem alten Wagenrad mit vier großen weißen Kerzen für die Adventsontage und aus 19 kleinen roten Kerzen für die restlichen Tage. Er wurde um 1839 in einem evangelischen Waisenhaus in Hamburg-Horn im Betsaal aufgestellt, um den Waisenkindern die Zeit bis Weihnachten zu verkürzen. So wussten die Kinder, wie lange es noch bis Heiligabend dauerte und zudem lernten Sie das zählen.

Der traditionelle Adventskranz aus Tannengrün und mit nur vier Kerzen wird seit 1860 gefertigt, und erst 1925 wurde der erste Adventskranz in einer katholischen Kirche aufgehängt.

Winden Sie mit uns Ihren eigenen Adventskranz und dekorieren Sie ihn mit verschiedenen Naturmaterialien.

## Kerzenziehen

aus warmem, flüssigem Bienenwachs

---

mit dem Verein Waldorf Vinschgau

**Preis: € 7,00 pro Kerze**

Infos und Anmeldung: [info@waldorf-vinschgau.it](mailto:info@waldorf-vinschgau.it) / [www.waldorf-vinschgau.it](http://www.waldorf-vinschgau.it)

---

In der dunklen Nacht ist ein Stern erwacht, er leuchtet hell am Himmelszelt, schenkt sein Licht der ganzen Welt.

Das Kerzenziehen ist ein altes, traditionelles Handwerk. Kinder und Erwachsene tauchen den Kerzendocht in warmes, flüssiges Bienenwachs. Mit jedem Eintauchen wächst die Kerze. So hat das Kerzenziehen seinen eigenen Rhythmus, der Geduld abverlangt: eintauchen, abkühlen lassen und wieder eintauchen. Nach ca. 45 Minuten des eigenen Eintauchens in diese besinnliche Stimmung, mit dem Duft von Bienenwachs und dem Rhythmus des Kerzenziehens kann eine selbst gezogene Kerze mitgenommen werden.

Marienberg, ein Ort der Kraft und Stille, bietet in weihnachtlicher Stimmung ideale Voraussetzungen, sich abseits von Alltag und Hektik auf den Rhythmus des Kerzenziehens einzulassen.





SO, 31.12.2023 um 15 Uhr



DO, 11. + FR, 12.01.2024 oder DO, 25. + FR, 26.01.2024

## Silvesterkonzert

„Klösterlich Kurzweyl“

### Freiwillige Spende

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

### Teilnehmerzahl begrenzt

Deutsche Texte: Norbert Punter

Italienische Texte: Alessandro Ditadi

Den Ausklang des Jahres 2023 auf besondere Art erleben!

Genießen Sie die rhythmischen Klänge und besinnlichen Texte in der Stiftskirche im Kloster Marienberg.

### Ensemble Rosarum Flores:

Wilfried Rogl (Tenor)

Ilse Strauß (Flöten)

Wolfgang Praxmarer (Mandora, Laute)

Zum diesjährigen traditionellen Silvesterkonzert erklingen unter anderem Kompositionen aus dem Klosterarchiv, geschrieben für Mandora (Barocke Laute).

Diese Stücke, zur Unterhaltung komponiert, sollen auch Sie auf den letzten Abend im Jahr einstimmen und für das kommende Jahr inspirieren.

## Fischkochkurs

Regionale Fischgerichte zubereiten

mit Erwin Folie

**Preis: € 100,00 inkl. Lebensmittel und Kursunterlagen**

Anmeldeschluss 1. Termin: DO, 04.01.2024

Anmeldeschluss 2. Termin: DO, 18.01.2024

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Auch dieses Jahr bieten wir in unserem Gästespeiseaal wieder einen Kochkurs an.

Heuriges Thema: Regionaler Fisch!

Es finden zwei Termine zu je zwei Treffen statt:

1. Termin: DO, 11. + FR, 12.01.2024

2. Termin: DO, 25. + FR, 26.01.2024

Uhrzeit: jeweils von 19 bis 22 Uhr

An zwei Abenden lernen wir die richtige Zubereitung verschiedener regionaler Fische kennen. Dazu gehört das Filetieren, Marinieren und Beizen.

Weiters werden wir uns mit unterschiedlichen Zubereitungsmethoden, wie z. B. das Räuchern der Fische, auseinandersetzen.

Anschließend werden wir die frisch zubereiteten Fische gemeinsam verkosten.



DO, 15. - SA, 17.02.2024 von 9 bis 17 Uhr



SA, 16.03.2024 von 14 bis 17 Uhr

## Ikonenmalen

mit anschließender Segnung der Ikonen

---

mit Erwin Dariz

**Preis: € 140,00 inkl. Material**

Anmeldeschluss: DO, 01.02.2024

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

---

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

Jeder Teilnehmer sucht sich vor Ort ein Motiv aus dem romanischen Freskenzyklus der Krypta aus. Anschließend pausen wir das Motiv auf die Holztafel und malen es mit selbst hergestellter Eitempera auf.

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

## Frühlingsschmuck basteln

aus Naturmaterialien

---

mit Michaela Pircher

**Preis: € 45,00 inkl. Material und Kaffeepause**

Anmeldeschluss: DO, 07.03.2024

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

---

*„Wer Ostern kennt, kann nicht verzweifeln.“*  
(Dietrich Bonhoeffer)

Der Frühling steht vor der Tür, und mit ihm die Lebensfreude, der Frohsinn und buntes Erwachen!

An diesem Nachmittag fertigen wir aus verschiedenen Naturmaterialien, wie Weiden- und Birkenzweigen, einen Frühlingskorb, der individuell dekoriert werden kann.

Zudem basteln wir aus Beton schmuckvolle Eier, die sich hervorragend als Oster- und Frühlingschmuck eignen. Auch diese können anschließend bemalt und dekoriert werden.



SA, 04. - SA, 11.05.2024 von 16 bis 10 Uhr

## Fastenwoche

Fasten, Wandern und der Hl. Benedikt

mit Dr. Paula Holzer und Prior P. Philipp

**Preis: € 645,00 inkl. ÜF und Verpflegung**

**Preis: € 400,00 inkl. Verpflegung**

Anmeldeschluss: DO, 18.04.2024

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

„Der Mensch lebt nicht von Brot allein ...“

Fasten bedeutet nicht einfach nur 'nichts essen'. Im Kloster wird der Verzicht zu einer ganzheitlichen Übung, welche neue Wege eröffnet und die liebende Gegenwart Gottes im eigenen Leben entdecken lässt. Das Fasten und der Rückzug in die Einfachheit des Klosters berühren Seiten im Menschen, die sein wahres SEIN wieder in Schwingung bringt.

Das Wahre, das Essentielle, das Nährende, was im Fastenprozess wieder spürbar wird, stärkt den Mut und das Selbstvertrauen für wohltuende und notwendige Veränderungen. Auf zentrale Fragen des Mensch-Seins können sich im Klosterfasten Antworten und neue Perspektiven aus dem Glauben öffnen.

Durch das Fasten reinigt sich der Körper und befreit sich von all dem Krankmachenden: von Giften, Säuren und Pfunden, die sich angesammelt haben. Es wirkt im Letzten bis in unsere tiefsten Zellen und Gedanken im Loslassen, Zulassen, sich Einlassen, im Verlassen der Komfortzone und strebt hin zu Gesundheit und Wohlbefinden, Leichtigkeit, Lebensfreude, Kreativität und Selbstvertrauen.

### Was erwartet Sie?

- Begleitung durch P. Philipp mit geistlichen Impulsen, Austausch und Gesprächen
- Möglichkeit der Teilnahme an den Gottesdiensten
- Tag der Stille
- Klosterführung
- Fasten nach Dr. Buchinger mit Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Obstsaft, begleitet von Paula Holzer
- Wandern, Schweigen, Gespräche, in die Tiefe gehen, Lachen und Weinen, Singen, Heiterkeit und Fröhlichkeit
- Gründliche Darmreinigung, Leberwickel, Wechseluschen, kneipen
- Eutonie, Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen
- Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungstipps
- Erarbeitung eines individuellen Plans an wohltuenden Veränderungen für den persönlichen Alltag





SA, 18.05.2024 von 10 bis 17.30 Uhr



DO, 30.05. - MO, 03.06.2024 von 16 bis 13 Uhr

## Tag der offenen Tür

Kloster (er)leben

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

Keine Anmeldung erforderlich

Am Tag der offenen Tür werden im Kloster Marienberg verschiedene und ansonsten verschlossene Türen für unsere Besucher geöffnet. Der Eintritt ist an diesem Tag kostenlos.



## Wanderexerziten

„Fremd in der Welt“

mit Prior P. Philipp und diplomiertem Wanderführer

**Preis: € 470,00 Übernachtung inkl. Vollpension**

Anmeldeschluss: DO, 16.05.2024

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Gehzeit: ca. 4 - 6 Stunden

Höhenmeter: 600 - 800 hm

Durch die Taufe sind wir gleichsam Staatsbürger des Himmels geworden. Als Christen sollen wir daher in der Welt leben, aber nicht in ihr aufgehen. Durch innere Umkehr und ein bewusst christliches Leben können wir die Welt langsam in einen besseren Ort verwandeln. Nicht jedem Trend und jeder Mode folgen, sondern bewusster zu überlegen: Was hilft mir und meinem Umfeld, damit das Leben gelingen kann? In den Tagen der Exerziten wollen wir unseren eigenen Lebensweg betrachten und überlegen, wo es eventuell eine neue Orientierung braucht.

### Elemente dieser Tage:

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



DO, 27.06. - MO, 01.07.2024 von 16 bis 13 Uhr

MUSEUM UND KLOSTERLADEN

## Bergexerzitionen

„Aus der Asche - lauter Licht“

mit Prior P. Philipp und diplomiertem Wanderführer

**Preis: € 470,00 Übernachtung inkl. Vollpension**

Anmeldeschluss: DO, 13.06.2024

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Gehzeit: ca. 5 - 8 Stunden

Höhenmeter: 800 - 1.000 hm

Vieles in unserem Leben liegt verborgen unter einer Schicht aus grauer Asche - verdeckt durch den alltäglichen Stress und die Routine. Gleichzeitig können wir vieles Schöne, das uns Tag für Tag begegnet, durch Hektik und Betriebsblindheit nicht mehr erkennen.

In den Tagen der Exerzitionen wollen wir lernen, bewusst durch unser Leben zu gehen, das Gute und Schöne zu erkennen und auch so manche Last vielleicht abzulegen.

### Elemente dieser Tage:

Täglicher Impuls | Gemeinsamer Tagesbeginn und Tagesabschluss | Wanderungen | Teilnahme am Chorgebet und an 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 Anmeldungen finden Sie unter diesem QR-Code.**

FÜHRUNGEN UND SONDERAUSSTELLUNGEN



## Information und Anmeldung

Benediktinerstift Marienberg

Tel. +39 0473 843980

info@marienberg.it

www.marienberg.it

Veranstalter:

Kloster Marienberg

Genossenschaft für Weiterbildung und

Regionalentwicklung [www.gwr.it](http://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 bis 17 Uhr

geschlossen an allen kirchlichen Feiertagen,

ausgenommen Oster- und Pfingstmontag

---

