

Abtei Mariendonk
Kurse und
Veranstaltungen
Programm
2026

Abtei Mariendonk
Kurse und
Veranstaltungen
Programm
2026

Dezember
2025
bis
März
2026

28.11. bis 30.11.2025

WIR HABEN EINEN STERN AUFGEHEN SEHEN
(Mt 2,2)

Besinnungstage im Advent

Gemeinsam mit den Sterndeutern machen wir uns auf den Weg nach Bethlehem und versuchen unseren eigenen Weg im Licht dieses Sterns und im Licht dessen, auf den er verweist, zu deuten.

Biblische und literarische Texte, Bilder

Sr. Rebekka Henke OSB

Freitag 16.30 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

Seminargebühr: 55 Euro

Unterkunft und Verpflegung extra

23.12. bis 25.12.2025

MITFEIER DER WEIHNACHTSLITURGIE

Wir laden Sie ein, das Fest der Geburt unseres Herrn Jesus Christus mit uns gemeinsam zu feiern. Im Mittelpunkt stehen die Einführung in die Weihnachtsliturgie und die Teilnahme am Gottesdienst.

Schwestern der Abtei Mariendonk

Dienstag 16.30 Uhr bis Donnerstag 13 Uhr

Kosten für Unterkunft und Verpflegung

30.12.2025 bis 01.01.2026

SEHT, ICH MACHE ALLES NEU (Offb 21,5)

Besinnungstage über den Jahreswechsel

Biblische und literarische Impulse, Malen mit Kohle
(Material wird gestellt) für Anfänger

Gespräch, Texte u.a. aus der Bibel, kurze Andacht
um Mitternacht in der Kirche

Sr. Rebekka Henke OSB, Sr. Johanna Blondrath OSB

Dienstag 16.30 Uhr bis Donnerstag 13 Uhr

Seminargebühr: 80 Euro

Unterkunft und Verpflegung extra

13.02. bis 16.02.2026

DEM GOTT DES LEBENS RAUM GEBEN

UND ZU ATEM KOMMEN

Besinnungstage über Karneval

Biblische Impulse, Gespräch in der Gruppe und Zeit
zur eigenen Gestaltung

Sr. Theresia Heither OSB, Sr. Rebekka Henke OSB

Freitag 16.30 Uhr bis Montag 13 Uhr

Seminargebühr: 70 Euro

Unterkunft und Verpflegung extra

23.02. bis 27.02.2026

GABE - OPFER - EUCHARISTIE

Bibelwoche

In dieser Bibelwoche wollen wir uns mit dem
Zentrum unseres Glaubens, der Eucharistie,
beschäftigen. Abel, Melchisedek, Abraham ...,
die Opfer im Alten Testament ..., der Kreuzestod
Jesu..., unser Hineingenommen-Sein in die
Hingabe des Sohnes an den Vater. Wohin führt
uns Gott durch dieses große Mysterium?

Vormittags: Arbeit am Text. Nachmittags: Zeit,
um im Gebet und Meditation das Erkannte zu über-
denken. Es besteht die Möglichkeit zu einem
persönlichen Gespräch. So kann diese Woche auch
als Exerzitienwoche gestaltet werden.

Sr. Christiana Reemts OSB

Montag 9.30 Uhr bis Freitag 12 Uhr

Seminargebühr: 130 Euro

13.03. bis 15.03.2026

**„ICH GLAUBE AN... DEN HEILIGEN GEIST,
DIE HEILIGE KATHOLISCHE KIRCHE,
GEMEINSCHAFT DER HEILIGEN.“**

Seminar

In welches „Lebensumfeld“ führt uns der Glaube
an Jesu Christus? Wie werden und bleiben wir
Christen? Das Glaubensbekenntnis ist eine der
Grundformeln des Christentums, aber man muss
sich immer wieder fragen, ob man wirklich weiß,
was man sagt, wenn man es mitspricht. Das wollen
wir in diesem Seminar gemeinsam versuchen.

Sr. Christiana Reemts OSB

Freitag 16.30 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

Seminargebühr: 70 Euro

Unterkunft und Verpflegung extra

April
bis
Juni

01.04. bis 05.04.2026

MITFEIER DER KAR- UND OSTERLITURGIE

Das Fest des Todes und der Auferstehung Jesu Christi ist der Höhepunkt des Kirchenjahres. Die festliche Liturgie bestimmt in dieser Zeit in besonderer Weise den klösterlichen Tagesablauf.

Wir laden Sie dazu ein, diese liturgisch dichte Zeit mit uns zu feiern: Einführung in die Liturgie der Kar- und Ostertage — Teilnahme an den Gottesdiensten.

Schwestern der Abtei Mariendonk
Mittwoch 16.30 Uhr bis Sonntag 13 Uhr
Kosten für Unterkunft und Verpflegung

04.05. bis 08.05.2026

ORA ET LABORATAGE

Ora et labora — Das Leben der Benediktiner wird gern mit der Kurzformel „Bete und arbeite“ beschrieben. Wir bieten Ihnen mit der „Ora et labora-Woche“ die Möglichkeit, für ein paar Tage das Leben in einem Benediktinerinnen-Kloster kennen zu lernen mit seinem Wechsel und Miteinander von Gebet und Arbeit.

Ein Kloster bietet vielfältige Möglichkeiten, sich mit leichter oder auch etwas fordernder körperlicher Arbeit geistige Freiräume zu schaffen, von den Sorgen und Belastungen des Alltags abzuschalten, sich wieder zu „erden“.

Die „Ora et labora-Tage“ können in Stille verbracht werden. Es besteht auf Wunsch die Möglichkeit zu geistlichen Gesprächen und Impulsen, als Einzelgespräch sowie bei entsprechender Teilnehmerzahl auch Gespräche in der Gruppe.

Sr. Justina Metzdorf OSB
Montag 11 Uhr bis Freitag 13 Uhr
Gesamtkosten: 140 Euro

09.05.2026

GOTT SAH, DASS ES GUT WAR (Genesis 1)

Kreative Besinnungstage

Gottes Schönheit in der Natur und im künstlerischen Gestalten entdecken. Wir bringen unsere Eindrücke und Erkenntnisse kreativ mit Pinsel und Stiften auf Papier.

Sr. Felicitas Groß OSB
Samstag 9 Uhr bis 17 Uhr
Gesamtkosten: 45 Euro

05.06. bis 07.06.2026

ORIENTIERUNGSTAGE IM KLOSTER FÜR JUNGE FRAUEN IM ALTER VON 18 BIS 35 JAHREN

Wo stehe ich? Wie geht es mir gerade in meinem Leben? Stehe ich vor einer Entscheidung? Wie läuft mein Alltag?

Wo will ich hin? Studium? Ausbildung? Beruf? Beziehung? Berufung? Möchte ich etwas in meinem Leben ändern?

Komm zu Gott und finde zu Dir! Erlebe den Rhythmus von Beten, Arbeiten und Schweigen im Kloster. Sprich mit einer Ordensschwester über das, was Dir wichtig ist. Tausche Dich aus mit Leuten in Deinem Alter.

Sei mit dabei!

Sr. Justina Metzdorf OSB, Sr. Felicitas Groß OSB,
Sr. Johanna Blondrath OSB
Freitag 15.30 Uhr bis Sonntag 13 Uhr
Gesamtkosten: 90 Euro

12.06. bis 14.06.2026

WIE DIE BIBEL ENTSTANDEN IST Seminar

Die Erzählungen der Bibel umspannen einen Zeitraum von der Erschaffung der Welt bis zu ihrer Vollendung am Ende aller Zeiten. Zugleich sind die biblischen Texte auch über einen langen Zeitraum – rund 1000 Jahre – entstanden. Vor allem in den letzten zwei Jahrhunderten wurde intensiv dazu geforscht, wann und von wem die Texte des Alten und des Neuen Testaments verfasst worden sind. Was wissen wir heute über die Entstehung der Bibel?

Sr. Justina Metzdorf OSB
Freitag 16.30 Uhr bis Sonntag 13 Uhr
Seminargebühr: 70 Euro
Unterkunft und Verpflegung extra

Juli
bis
September

20.07. bis 24.07.2026

WANDERWOCHE MIT DEN PROPHETEN

In dieser Woche wollen wir auf die Worte einiger alttestamentlicher Propheten hören. Welche Botschaften überbringen sie ihrer Zeit von Gott? Was haben sie unserer Zeit und uns persönlich zu sagen?

Bibelarbeit — Schweigezeiten — 2–3 Std. Wandern

Sr. Rebekka Henke OSB, Sr. Johanna Blondrath OSB
Montag 16 Uhr bis Freitag 13 Uhr
Seminargebühr: 170 Euro
Unterkunft und Verpflegung extra

24.07. bis 26.07.2026

„ICH GLAUBE AN ... DIE VERGEBUNG DER SÜNDEN, DIE AUFERSTEHUNG DER TOTEN UND DAS EWIGE LEBEN.“

Seminar

Jesus Christus verspricht uns die Heilung unseres Lebens und das Heil-Werden der ganzen Schöpfung. Was bedeutet das? Was dürfen wir hoffen?

Das Glaubensbekenntnis ist eine der Grundformeln des Christentums, aber man muss sich immer wieder fragen, ob man wirklich weiß, was man sagt, wenn man es mitspricht. Das wollen wir in diesem Seminar gemeinsam versuchen.

Sr. Christiana Reemts OSB
Seminargebühr: 70 Euro
Freitag 16.30 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

07.08. bis 09.08.2026

DER GARTEN ALS THEOLOGISCHES MOTIV IN DER BIBEL

Seminar

Die Geschichte der Menschheit begann in einem Garten, in dem der „Baum des Lebens“ (Gen 2,9) stand, und sie endet auch wieder in einem Garten mit dem „Baum des Lebens“ (Offb 22,3). Dazwischen kommt der Garten in vielen biblischen Texten als ein wichtiges Motiv vor, das mit dem Themenkreis Schöpfung und Erlösung zu tun hat. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der tiefgründigen biblischen Symbolik des Gartens.

Sr. Justina Metzdorf OSB

Freitag 16.30 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

Seminargebühr: 70 Euro

Unterkunft und Verpflegung extra

04.09. bis 06.09.2026

ORIENTIERUNGSTAGE IM KLOSTER FÜR JUNGE FRAUEN IM ALTER VON 18 BIS 35 JAHREN

Wo stehe ich? Wie geht es mir gerade in meinem Leben? Stehe ich vor einer Entscheidung? Wie läuft mein Alltag?

Wo will ich hin? Studium? Ausbildung? Beruf? Beziehung? Berufung? Möchte ich etwas in meinem Leben ändern?

Komm zu Gott und finde zu Dir! Erlebe den Rhythmus von Beten, Arbeiten und Schweigen im Kloster. Sprich mit einer Ordensschwester über das, was Dir wichtig ist. Tausche Dich aus mit Leuten in Deinem Alter.

Sei mit dabei!

Sr. Justina Metzdorf OSB, Sr. Felicitas Groß OSB,

Sr. Johanna Blondrath OSB

Freitag 15.30 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

Gesamtkosten: 90 Euro

07.09. bis 11.09.2026

ORA ET LABORATAGE

Ora et labora — Das Leben der Benediktiner wird gern mit der Kurzformel „Bete und arbeite“ beschrieben. Wir bieten Ihnen mit der „Ora et labora-Woche“ die Möglichkeit, für ein paar Tage das Leben in einem Benediktinerinnen-Kloster kennen zu lernen mit seinem Wechsel und Miteinander von Gebet und Arbeit.

Der Garten des Klosters bietet vielfältige Möglichkeiten, sich mit leichter oder auch etwas fordernder körperlicher Arbeit geistige Freiräume zu schaffen, von den Sorgen und Belastungen des Alltags abzuschalten, sich wieder im ganz wörtlichen Sinn zu „erden“ und nicht zuletzt die Schönheit der Schöpfung und die Kraft der Natur im Jahreslauf neu zu entdecken.

Die „Ora et labora-Tage“ können in Stille verbracht werden. Es besteht auf Wunsch die Möglichkeit zu geistlichen Gesprächen und Impulsen, als Einzelgespräch sowie bei entsprechender Teilnehmerzahl auch Gespräche in der Gruppe.

Sr. Justina Metzdorf OSB

Montag 11 Uhr bis Freitag 13 Uhr

Gesamtkosten: 140 Euro

11.09. bis 13.09.2026

DIE LEBENSWENDE DES SYRERS NAAMAN

Besinnungstage

Im Mittelpunkt dieser Tage steht eine biblische Geschichte, die uns von einem bedeutsamen Ereignis im Leben Naamans erzählt (2 Kön 5, 1-19a).

Als hochrangiger syrischer Militär hat er in kriegerischen Auseinandersetzungen mit Israel Siege errungen. Nun aber ist dieser erfolgreiche Heerführer an Aussatz erkrankt. Wo wird er Hilfe finden? Da bekommt er den Hinweis, dass es in Israel einen Gottesmann gibt, der heilen kann. Hilfe annehmen, ausgerechnet aus Israel, dem „feindlichen Ausland“? Er bricht auf. Ein spannender Weg beginnt ...

Wir werden diese Geschichte zu uns sprechen lassen, um herauszuhören, welche Botschaft an uns in unserer je eigenen Lebens- und Glaubenssituation ergeht.

Gesprächsaustausch in der Gruppe und Zeiten der persönlichen Besinnung prägen diese Tage.

Sr. Edith Kels OSB, Abtei Maria Heimsuchung, Bonn
Freitag 16.30 Uhr bis Sonntag 13 Uhr
Seminargebühr: 70 Euro
Kosten für Übernachtung und Verpflegung extra

Der Kurs wird nochmals angeboten vom 27.11.
bis 29.11.2026

Oktober
bis
Dezember

16.10. bis 18.10.2026

GOTT SAH, DASS ES GUT WAR (Genesis 1)

Kreative Besinnungstage

Gottes Schönheit in der Natur und im künstlerischen Gestalten entdecken. Wir bringen unsere Eindrücke und Erkenntnisse kreativ mit Pinsel und Stiften auf Papier.

Sr. Felicitas Groß OSB

Freitag 16.30 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

Seminargebühr: 70 Euro

Unterkunft und Verpflegung extra

27.11. bis 29.11.2026

DIE LEBENSWENDE DES SYRERS NAAMAN

Besinnungstage

Im Mittelpunkt dieser Tage steht eine biblische Geschichte, die uns von einem bedeutsamen Ereignis im Leben Naamans erzählt (2 Kön 5, 1-19a).

Als hochrangiger syrischer Militär hat er in kriegerischen Auseinandersetzungen mit Israel Siege errungen. Nun aber ist dieser erfolgreiche Heerführer an Aussatz erkrankt. Wo wird er Hilfe finden? Da bekommt er den Hinweis, dass es in Israel einen Gottesmann gibt, der heilen kann. Hilfe annehmen, ausgerechnet aus Israel, dem „feindlichen Ausland“? Er bricht auf. Ein spannender Weg beginnt ...

Wir werden diese Geschichte zu uns sprechen lassen, um herauszuhören, welche Botschaft an uns in unserer je eigenen Lebens- und Glaubenssituation ergeht.

Gesprächsaustausch in der Gruppe und Zeiten der persönlichen Besinnung prägen diese Tage.

Sr. Edith Kels OSB, Abtei Maria Heimsuchung, Bonn

Freitag 16.30 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

Seminargebühr: 70 Euro

Kosten für Übernachtung und Verpflegung extra

23.12. bis 25.12.2026

MITFEIER DER WEIHNACHTSLITURGIE

Wir laden Sie ein, das Fest der Geburt unseres Herrn Jesus Christus mit uns gemeinsam zu feiern. Im Mittelpunkt stehen die Einführung in die Weihnachtsliturgie und die Teilnahme am Gottesdienst.

Schwestern der Abtei Mariendonk

Mittwoch 16.30 Uhr bis Freitag 13 Uhr

Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Das
ganze
Jahr
hindurch

EINZELEXERZITIEN

Einzelexerzitionen dienen dazu, im Gebet, in der Lesung der Bibel, in der Stille und Gespräch mit der begleitenden Schwester auf Gott zu hören.

Einzelexerzitionen sind auf Anfrage möglich und werden individuell abgestimmt.

JEDEN FREITAG

(außer am 03.04.2026, Karfreitag)

Vorbereitung auf den Sonntag

Gespräch und Austausch über ausgewählte Texte des Sonntagsgottesdienstes

Sr. Theresia Heither OSB

17 Uhr bis zum Abendgebet um 18 Uhr

Jeden Samstag

(außer am 04.04.2026, Karsamstag) per Zoom

17 Uhr bis zum Abendgebet um 18 Uhr

Anmeldung unter srtheresia@mariendonk.de

JEDEN ERSTEN SAMSTAG IM MONAT

(außer am 04.04.2026, Karsamstag)

Bibelnachmittag zu den „katholischen“ Briefen

Innerhalb der Schriften des Neuen Testaments gibt es eine Sammlung von sieben Briefen, die als die „katholischen“ Briefe bezeichnet werden: Der Jakobusbrief, der erste und zweite Petrusbrief, die drei Johannesbriefe und der Brief des Judas. „Katholisch“ heißen diese Briefe deshalb, weil sie nicht wie die Briefe des Apostels Paulus an eine bestimmte Ortskirche oder an eine Einzelperson

gerichtet sind, sondern – der griechischen Bedeutung von „katholos“ entsprechend – an einen „umfassenden“ Adressatenkreis, also an die ganze Kirche. Gemeinsam ist diesen Briefen überdies, dass sie alle zu den sogenannten Spätschriften des Neuen Testaments gehören, und das bedeutet, dass wir in ihnen erkennen können, wie die Situation der frühen Kirche am Ende des ersten Jahrhunderts aussah: Was die brennenden theologischen Auseinandersetzungen waren, welche Probleme es innerhalb der Gemeinden zu bewältigen gab und welche Schwierigkeiten das gesellschaftliche und politische Umfeld mit den Christen hatte, die in ihren Werten und Überzeugungen so fremd und anders waren als der gesellschaftliche Mainstream.

Sr. Justina Metzdorf OSB

15 Uhr bis zum Abendgebet um 18 Uhr
(mit einer Pause)

Mehrmals
im
Jahr

OFFENE GESPRÄCHE ZU GROSSEN TEXTEN DER CHRISTLICHEN LITERATUR

Zu diesen Gesprächen ist jeder eingeladen,
der einen Ort sucht, wo über Gott, die Welt und
unser eigenes Leben gesprochen werden kann.

Themen 2026

- 31.01. Grenzen setzen
(mit einem Text aus dem Buch Kohelet
und einem Text aus dem Korintherbrief).
- 20.06. Gottesbeweis aus der Zukunft?
(mit Texten von W. Herrndorf, R. Spaemann
und E. Fried).
- 19.09. Billige Gnade
(mit Texten von D. Bonhoeffer).
- 12.12. Bei sich wohnen als geistliche Aufgabe
(mit Texten von Papst Gregor dem Großen
und Papst Johannes XXIII).

Sr. Christiana Reemts OSB

15 Uhr bis zum Abendgebet um 18 Uhr
(mit einer Pause)

THEOLOGIE MIT JOHANN SEBASTIAN BACH

Weil seine Musik eine tiefe geistliche und theologi-
sche Bedeutung hat, wird J. S. Bach gern als „der
fünfte Evangelist“ bezeichnet. Mit Hilfe ausgewähl-
ter Kantaten sollen wichtige Fragen und Themen
des christlichen Glaubens erschlossen werden.
Dazu hören wir zunächst die Kantate gemeinsam
an und lernen auch ihren musikalischen Aufbau
in den wesentlichen Zügen kennen. Im Mittelpunkt
steht dann die intensive Auseinandersetzung
mit den biblischen und geistlichen Texten, die der
Komposition grundgelegt sind.

18.07.

BWV 227 „Jesu, meine Freude“

In dieser Motette gibt Bach einem Abschnitt aus
dem Römerbrief des Apostels Paulus (Röm 8,1-11)
eine musikalische Ausdeutung. Der Text aus dem
Römerbrief gehört zu den wichtigen neutestament-
lichen Stellen, die etwas darüber sagen, was sich
im Leben des Menschen grundlegend verändert,
wenn er „den Geist Christi hat“ (Röm 9,9),
also Christ ist.

10.10.

BWV 81 „Jesus schläft, was soll ich hoffen?“

Das Evangelium vom „Sturm auf dem See“
(Mk 4,35-41), bei dem die Jünger in panische
Todesangst geraten, während Jesus friedlich
im Boot schläft, liegt dieser Kantate zugrunde.

Sr. Justina Metzdorf OSB

15 Uhr bis zum Abendgebet um 18 Uhr
(mit einer Pause)

Zoom-Abende im Jahresprogramm 2026

Das Format von Zoom-Angeboten hat sich in den letzten Jahren bewährt und erfreut sich bleibender Beliebtheit. Daher bieten wir auch 2026 wieder einige Klosterabende zur Information über das benediktinische Leben in Mariendonk an. Daneben gibt es Zoom-Meditationsabende, an denen wir einzelne Werke der Kunst und Musik auf uns wirken lassen und uns für die Erfahrung der Gegenwart Gottes in unserer Welt öffnen. Dieser meditative Ausklang des Tages kann zum Einklang mit Gottes Wort und Wirken in meinem Leben werden.

Die neue Möglichkeit einer Zoomveranstaltung lässt es zu, dass Sie aus der räumlichen Ferne teilnehmen können und die Termine und Themen kurzfristig und flexibel gestaltet werden.

Die Termine werden jeweils rechtzeitig über unsere Homepage veröffentlicht.

Auskunft und Anmeldung bei

Sr. Rebekka Henke

gaeste@mariendonk.de

Tel: 0 21 52.91 54 643

(werktags von 9.30 bis 11 Uhr,

montags und mittwochs von 16 bis 17 Uhr)

Unterkunft

In Zimmern mit Dusche/WC auf der Etage

inkl. Vollpension:

A) Einzelzimmer: 65 Euro

In Zimmern mit Nasszelle inkl. Vollpension:

B) Einzelzimmer: 80 Euro oder 85 Euro

Bitte bei der Anmeldung A) oder B) angeben.

Nichtverdienende, insbesondere Studierende,
können nach Absprache bei der Teilnahme
an Seminaren eine Preisermäßigung erhalten.



MARIENDONK

Benediktinerinnenabtei Mariendonk

Niederfeld 11, 47929 Grefrath

abtei@mariendonk.de

www.mariendonk.de