

Meditation — Stille — Liturgie—Nikolaus

Zeit: Feitag 05.12.2025, 18:00 bis 07.12.2025,

14:00 Uhr

Ort: Geistliches Zentrum im Bistum Mainz,
Kloster Jakobsberg—Kloster Jakobsberg 1

55437 Ockenheim (nähe Bingen am Rhein)

Anreise: selbstorganisiert (Zug oder PKW)

[Lage und Anfahrt](#)

Leitung: Dr. Juliane Reus

Kosten: **Keine** (statt 161,- Euro!!!), kurzfristiges

Storno: 100,- Euro

Verbindliche Anmeldung bis 15.11.2025 an:

mail@kirchliche-studienbegleitung.de

Teilnehmerzahl: mind. 10 - max. ca. 15

Meditieren heißt frei werden vom Jagen, Beabsichtigen, Fassen und Hetzen – heißt innehalten und sich Zeiten für Stille und Einkehr zu nehmen. In der christlichen Mystik meint Meditation das hellwache Da-Sein in der Gegenwart Gottes. Der medtierende Mensch soll von allen Phantasien und Vorstellungen frei werden, um offen zu sein für das Wirken Gottes. Die Grundeinsicht besagt: Gott ist immer da. Ich kann da sein in IHM. Meine Sorgen, Gedanken, Erinnerungen und Pläne können zur Ruhe kommen.

Das Wochenende für Lehramtstudierende der katholischen Theologie sieht einige Zeiten des gemeinsamen Schweigens vor. **Es gibt die Möglichkeit, das Handy für 24 Stunden abzugeben.** Neben dem **Meditationskurs** als spirituelles Angebot kann an diesem Wochenende auch der **Liturgiekurs** mit Übungen absolviert werden, es gibt nur einen Text vorab zu lesen.



Geplanter Ablauf:

Fr 05.12.2025

18:00 Uhr Ankunft zum Abendessen, Zimmerbelegung—anschließend Abend in der Kellerbar zum Kennenlernen und kurze thematische Einführung

Sa 06.12.2025

08:00 Uhr Frühstück im Schweigen

09:15 Uhr Meditation I— Einführung, erste Übungen zum Sitzen in Stille, Körperübung

12:30 Mittagessen im Schweigen

13:30-14:30: Wahlweise Spaziergang oder Mittagsruhe im Zimmer, ab 14:30 Uhr Kaffee und Kuchen

Ab 15:00 Uhr Meditation II (auch im Gehen), dazwischen Körperübung Eutonie

17:00 Liturgie I (Die Messe verstehen)

18:00 Abendessen im Schweigen

19:00 Messe auf dem Jakobsberg

20:00 Nikolausfeier in der Kellerbar



So 07.12.2025

08:00 Frühstück im Schweigen

09:15 Meditation III

11:00 Liturgie II (eine Andacht gestalten)

12:00 Selbstgestaltetes Mittagsgebet

12:30 Mittagessen ohne Schweigen

13:15 Gemeinsamer Abschluss

14:00 Abreise