

**Jahreswechsel in Stille**

**Zur Ruhe kommen, entspannen, zentriert werden**

**28.12.2025 – 01.01.2026 in Berlin**

Leitung: Ada v. Lüninck

Ort: Haus der Stille  
Heckerdamm 232  
13627 Berlin

Kosten: Kursgebühr\* 140,- €

Anmeldung: lueninck@ashram-jesu.de

**Abstand finden zum Alltag**

**Ashram-Wochenenden zum Aufatmen und Innehalten**

**13. – 15.02.2026 in Berlin**

Leitung: Ada v. Lüninck

Ort: Haus der Stille  
Heckerdamm 232  
13627 Berlin

Kosten: Kursgebühr\* 80,- €

Anmeldung: lueninck@ashram-jesu.de

**06. – 08.03.2026 in Münster-Hiltrup**

Leitung: Sr. Petra Maria Hothum SND

Ort: MSC-Welthaus Münster-Hiltrup  
Westfalenstr. 107  
48165 Münster

Kosten: Kursgebühr\* 80,- €

Anmeldung: hothum@ashram-jesu.de

**„Hört, und ihr werdet leben“ (Deut 4,1)**

**Meditation im Geist des Ashram Jesu**

**03. – 07.06.2026 in Altenberg**

Leitung: Christa Pesch

Ort: Edith-Stein-Haus  
Ludwig-Wolker-Str. 12  
51519 Odenthal

Gesamtkosten: 300,- €

Anmeldung: est-ex@erzbistum-koeln.de

**„Achte gut auf dich“ (Deut 4,9)**

**Meditation im Geist des Ashram Jesu**

**02. – 06.09.2026 in Altenberg**

Leitung: Christa Pesch

Ort: Edith-Stein-Haus  
Ludwig-Wolker-Str. 12  
51519 Odenthal

Gesamtkosten: 300,- €

Anmeldung: est-ex@erzbistum-koeln.de

**„...bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist“ (Mt 6,6)**

**Meditation im Geist des Ashram Jesu**

**21. – 25.10.2026 in Altenberg**

Leitung: Christa Pesch

Ort: Edith-Stein-Haus  
Ludwig-Wolker-Str. 12  
51519 Odenthal

Gesamtkosten: 300,- €

Anmeldung: est-ex@erzbistum-koeln.de

**Auszeit 2026**

**Achtsam leben und meditieren  
im eigenen Rhythmus**

**16. – 19.08.2026 in Steyl (NL)**

Dieses Angebot richtet sich an Menschen,  
die schweigen, meditieren und auftanken möchten.

Zeitraum frei wählbar (bitte entsprechend anmelden!);  
gemeinsame Mahlzeiten im Schweigen;  
Möglichkeit der Teilnahme an den Meditationszeiten

Leitung: Ada v. Lüninck

Ort: in:spirit Begegnungshaus  
Kloosterstraat 8A-D  
NL-5935 CB Steyl (Niederlande)

Kosten: pro Tag: 60,- €

Anmeldung: lueninck@ashram-jesu.de

**Für alle Kurse gilt:**

**Kursbeginn und Kursende**

Sofern nichts anderes gesagt ist, beginnen unsere Kurse am ersten Kurstag um 18:00 Uhr und enden am letzten Kurstag um 10:00 Uhr.

**Kosten**

Zu den jeweiligen Kursgebühren hinzu kommen 54,- € pro Tag (brutto) für Unterbringung im einzeln belegten Zimmer und vegetarische Verpflegung.

Bei Rücktritt weniger als einen Monat vor Kursbeginn berechnen wir 25,- € Verwaltungsaufwand, weniger als 14 Tage vor Kursbeginn 50%, weniger als 8 Tage vor Kursbeginn 100% des Rechnungspreises als Ausfallgebühr.

**Anmeldung – Auskunft**

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung an die unter jedem Kurs angegebene E-Mail-Adresse; Rückfragen jederzeit an:

**Ashram Jesu e.V.**

Am Schulberg 6

50858 Köln

Fon: 0175 3360835

(donnerstags 15–16 Uhr)

E-Mail: [info@ashram-jesu.de](mailto:info@ashram-jesu.de)

Ein Anmeldeformular finden Sie unter:  
[www.ashram-jesu.de/anmeldung/](http://www.ashram-jesu.de/anmeldung/)



**Leitung**

Ada v. Lüninck  
[lueninck@ashram-jesu.de](mailto:lueninck@ashram-jesu.de)

Ausführliche Informationen und  
Newsletter: [www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)

**Träger**

Der Ashram Jesu ist ein eingetragener und gemeinnütziger Verein.

1. Vorsitzende: Christa Pesch  
[pesch@ashram-jesu.de](mailto:pesch@ashram-jesu.de)

**Bankverbindung**

BIC: GENODEM1DKM  
IBAN: DE28 4006 0265 0017 4043 00



**ASHRAM JESU**  
Christliche Lebensschule

**Veranstaltungen  
2026**



**Achtsam Gelassen Liebenvoll**

Im Ashram Jesu geht es um die Übung, sich selbst sein zu lassen.

Dazu verhelfen Sitz-, Geh- und Arbeitsmeditation, die Betrachtung spiritueller Texte aus allen Religionen und eine prozessorientierte Gruppe.

Jeder Tag wird in Schweigen, Entschleunigung und Achtsamkeit, ohne viel Ablenkung, im Kontakt mit sich gelebt.

Die Wirkung einer im Geist des Ashram Jesu gelebten Zeit ist in der Regel, zentrierter, nüchtern und klarer zu werden, unmittelbar berührt vom Geheimnis aller Wirklichkeit.

Notwendig für unsere Kurse ist die Bereitschaft, sich seinem Leben und sich selbst zu stellen.

Wozu das alles? Um der Sehnsucht zu folgen, über alles, was ist, hinaus zu gelangen. Ihre Erfüllung wird oft lange außen und im Haben gesucht: in Erfolg, in Anerkennung, Macht, Besitz, Erotik und Vergnügen – und Mit- und Umwelt werden „gebraucht“ für das eigene „Glück“. Doch das scheitert letztlich und ist zerstörerisch. Wer dies merkt und annimmt, wird verwandelt in sein wahres Selbst.

Ihm wächst ein Mehr an Freiheit, Selbstsein und Freude zu. Er beginnt zu leben und zu handeln aus einem ihn erneuernden Strom von Liebe.

Die **Grundübungen** sind das zentrale Angebot des Ashram Jesu. Sie helfen zu erkennen, worauf das eigene Leben tatsächlich gegründet ist. Dieser Grund ist zwar verborgen, doch ist, was ein Mensch jeweils mitbringt an aktuellen Lebenserfahrungen, Fragestellungen, inneren und äußeren Ereignissen, ein Zugangsweg zu ihm.

Im Wahrnehmen und Anerkennen dieser je eigenen, oftmals enttäuschenden Wirklichkeit eröffnet sich ein Weg zu dem, was wirklich trägt.

## Grundübungen 2026

**Achtsam, gelassen, liebevoll verweilen bei der eigenen inneren Wirklichkeit**

7-tägige Grundübungen:

**01. – 08.02.2026 in Speyer**

Leitung: Christa Pesch und Hardy Feiler  
Ort: Institut St. Dominikus, Exerzitienhaus  
Vincentiusstr. 4  
67346 Speyer  
  
Kosten: Kursgebühr\* 200,- €  
Bei diesem Kurs fallen zusätzlich 5 €/Tag für das Mittagessen im Kloster an.  
  
Anmeldung: pesch@ashram-jesu.de

**25.07. – 01.08.2026 in Münster-Hiltrup**

Leitung: Sr. Petra Maria Hothum SND  
Ort: MSC-Welthaus Münster-Hiltrup  
Westfalenstr. 107  
48165 Münster  
  
Kosten: Kursgebühr\* 200,- €  
Anmeldung: hothum@ashram-jesu.de

**25.09. – 02.10.2026 in Senden bei Münster**

Leitung: Sr. Petra Maria Hothum SND  
Ort: Exerzitienhaus Venne  
Venne 2  
48308 Senden  
  
Kosten: Kursgebühr\* 200,- €  
Anmeldung: hothum@ashram-jesu.de

10-tägige Grundübung:

**20.-30.08.2026 in Steyl (NL)**

Leitung: Ada v. Lüninck  
Ort: in:spirit Begegnungshaus  
Kloosterstraat 8A-D  
NL-5935 CB Steyl (Niederlande)  
  
Kosten: Kursgebühr\* 265,- €  
Anmeldung: lueninck@ashram-jesu.de

**\*Die Preise bezeichnen, wenn nicht anders vermerkt, die Kursgebühren. Hinzu kommen die Kosten für Unterkunft (Einzelzimmer) und Verpflegung von 54,- €/Tag.**

## ASHRAMGRUPPEN und ASHRAMTAGE bundesweit

**Innehalten mitten im Alltag**

Über ganz Deutschland verteilt bieten derzeit etwa 17 örtliche Ashramgruppen Gelegenheiten zum gemeinsamen Meditieren im Geist des Ashram Jesu an. Die Formate variieren, es gibt regelmäßige Abende sowie punktuelle oder regelmäßige Ashram-Tage.

Bitte erfragen Sie genauere Infos zu Ihrer Region oder schauen Sie auf unsere Webseite.

## ANGEBOTE PER ZOOM 2026

**Miteinander Innehalten**

**Meditation am Abend**

*30 Minuten Meditation mit etwas Anleitung*  
Jeden Dienstag von 19:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Meditation am Morgen**

*30 Minuten Meditation mit etwas Anleitung*  
Jeden Freitag von 07:15 Uhr bis 07:45 Uhr

Anmeldung bitte an [info@ashram-jesu.de](mailto:info@ashram-jesu.de)  
Für die Meditation gibt es dann einen längerfristig gültigen Link.

**Schriftbetrachtung**

*Betrachten spiritueller Texte aus den Weltreligionen mit Austausch in einem meditativen Rahmen*  
Einmal im Monat von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr,  
die Termine werden in Newsletter und Internet bekanntgegeben.

Die Teilnahme an diesen drei regelmäßig stattfindenden Zoom-Angeboten ist kostenfrei, eine Spende ist erwünscht.

**Projekt: Fastenzeit spirituell leben**

*Eine virtuelle Meditationsgemeinschaft*

**18.-22.02.2026: Grundlegung**

**14.03.2026 (09:00 – 11:30 Uhr): Zwischentreffen**

**11.04.2026: Die spirituelle Bedeutung des Erlebten**

Leitung: Ada v. Lüninck  
Ort: Zoom.us  
Kosten: Kursgebühr 200,- €  
Anmeldung: lueninck@ashram-jesu.de

## DER ASHRAM JESU AUF DEM KATHOLIKENTAG

**Der Mut zum Aufstehen kommt aus der Tiefe**  
**Den Ashram Jesu kennenlernen**

**13. – 17.05.2026 in Würzburg**

**104. Deutscher Katholikentag „Hab Mut, steh auf!“**

Der Ashram Jesu präsentiert sich mit einem Stand und inhaltlichem Angebot.

**Weitere Informationen und aktuelle Termine**

finden Sie auf unserer Website. Wenn Sie regelmäßig informiert werden möchten, melden Sie sich dort für unseren Newsletter an.



[www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)

Verweilen  
in der  
Wahrnehmung  
dessen, was ich  
von mir  
hier und jetzt  
merke.