

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 Ausfallge-  
bühr.

Anmeldung – Auskunft

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

Ashram Jesu e.V.

Am Schulberg 6  
50858 Köln

Fon: 0175 3360835  
(donnerstags 15–16 Uhr)

E-Mail: 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

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

Bankverbindung BIC: GENODEM1DKM  
IBAN: DE28 4006 0265 0017 4043 00



ASHRAM JESU  
Christliche Lebensschule

Veranstaltungen  
2026

Achtsam Gelassen Liebevoll

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, nüchterner 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  
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

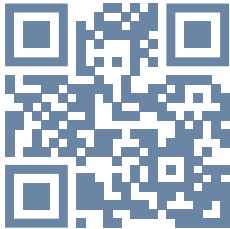
Den Ashram Jesu kennenlernen

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

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