

Achtsam, gelassen, liebevoll

leben und meditieren im Geist des Ashram Jesu

05. – 08.08.2027 in Münster-Hiltrup

Leitung: Sr. Petra Maria Hothum SND
Ort: EMSC-Welthaus Münster-Hiltrup
Westfalenstr. 107, 48165 Münster
Kursgebühr*: 105,- €
Anmeldung: hothum@ashram-jesu.de

Auszeit 2027

Achtsam leben und meditieren im eigenen Rhythmus

08. – 14.08.2027 in Steyl (NL)

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die bereits an Kursen des Ashram Jesu teilgenommen haben und einige Tage schweigen, meditieren und auftanken möchten. Zeitraum frei wählbar (bitte entsprechend anmelden!); gemeinsame Mahlzeiten im Schweigen; Möglichkeit der Teilnahme an den Meditationszeiten.

Leitung: Thekla Wagener
Ort: in:spirit Begegnungshaus
Kloosterstraat 8A-D
NL-5935 CB Steyl (Niederlande)
Gesamtkosten: pro Tag: 70,- €
Anmeldung: wagener@ashram-jesu.de

„Das Tor ins Stille Land ist eine Wunde“ (Martin Laird)

Vor unserer Gebrochenheit nicht zurückweichen

06. – 10.10.2027 in Odenthal

Leitung: Christa Pesch
Ort: Edith-Stein-Haus
Ludwig-Wolker-Str. 12
51519 Odenthal
Gesamtkosten: 430,- €
Anmeldung: est-ex@erzbistum-koeln.de

Innehalten und Stille spüren

Einübung in den Weg des Ashram Jesu

10. – 14.11.2027 in Fornsbach

Leitung: Christoph Knecht und Anja Krämer
Ort: Jugendhaus Fornsbach
Über dem Waldsee 13
71540 Murrhardt-Fornsbach
Kursgebühr*: 140,- €
Anmeldung: knecht@ashram-jesu.de

Jahreswechsel in Stille

Zur Ruhe kommen, entspannen, zentriert werden

28.12.2027 – 02.01.2028 in N.N.

Leitung: Thekla Wagener
Ort: noch nicht bekannt
Kursgebühr*: 180,- €
Anmeldung: wagener@ashram-jesu.de

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.

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 55,- € 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
(montags 10–11 Uhr)

E-Mail: info@ashram-jesu.de

Ein Anmeldeformular finden Sie unter:
www.ashram-jesu.de/anmeldung/



Leitung

Ada v. Lüninck
lunenck@ashram-jesu.de
Ausführliche Informationen und Newsletter: www.ashram-jesu.de

Träger

Der Ashram Jesu ist ein eingetragener und gemeinnütziger Verein.
1. Vorsitzende: Edwin Borg
borg@ashram-jesu.de

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



ASHRAM JESU
Christliche Lebensschule

Veranstaltungen
2027

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 2027

Achtsam, gelassen, liebevoll
verweilen bei der eigenen inneren Wirklichkeit

07. – 14.03.2027 in Speyer

Leitung: Christa Pesch und Hardy Feiler
Ort: Institut St. Dominikus, Exerzitienhaus
Vincentiusstr. 4
67346 Speyer
Kursgebühr*: 240,- €
Anmeldung: pesch@ashram-jesu.de

14. – 21.08.2027 in Steyl (NL)

Leitung: Thekla Wagener
Ort: in:spirit Begegnungshaus
Kloosterstraat 8A-D
NL-5935 CB Steyl (Niederlande)
Kursgebühr*: 240,- €
Anmeldung: wagener@ashram-jesu.de

24.09. – 01.10.2026 in Senden bei Münster

Leitung: Sr. Petra Maria Hothum SND
Ort: Exerzitienhaus Venne
Venne 2
48308 Senden
Kursgebühr*: 240,- €
Anmeldung: hothum@ashram-jesu.de

*Die Preise bezeichnen, wenn nicht anders vermerkt, die Kursgebühren. Hinzu kommen die Kosten für Unterkunft (Einzelzimmer) und Verpflegung von 55,- €/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 2027

Fastenzeit spirituell leben

Eine virtuelle Meditationsgemeinschaft

12. – 14.02.2027: Grundlegung
(Fr 16–18 Uhr; Sa 9–11 Uhr + 16–18 Uhr; So 8–9:30 Uhr)
2 Zwischentreffen: 27.02.2027 (9–10:30 Uhr)
14.03.2027 (17–18:30 Uhr)

03.04.2027: Die spirituelle Bedeutung des Erlebten
(9–11:00 Uhr)

Hinzu kommen wöchentl. Treffen in TN-Kleingruppen

Leitung: Ada v. Lüninck
Ort: Zoom.us
Kursgebühr: 150,- €
Anmeldung: lueninck@ashram-jesu.de

Verweilen im Geheimnis des Glaubens

Die Heilige Woche achtsam, gelassen und liebevoll feiern

19. – 21.03.2027: Ankommen
(Fr 16–18 Uhr; Sa 9–11 Uhr + 16–18 Uhr; So 8–9:30 Uhr)
22. – 24.03.2027: 7:30–8 Uhr + 19:30–20 Uhr
Meditation
Gründonnerstag: 7:30–8 Uhr + 21:30–23 Uhr
Karfreitag: 9–11 Uhr; 15–16 Uhr (Liturgie); 20–21 Uhr
Karsamstag: 9–11 Uhr + 17–18 Uhr
Ostersonntag: 8:30–9:30 Uhr
Leitung: Ada v. Lüninck
Ort: Zoom.us
Kursgebühr: 150,- €
Anmeldung: lueninck@ashram-jesu.de

REGELMÄSSIGE OFFENE ONLINE-ANGEBOTE

Die Teilnahme an unseren regelmäßig stattfindenden Zoom-Angeboten ist kostenfrei, eine Spende ist erwünscht. Für die Meditation gibt es einen längerfristig gültigen Link, der über info@ashram-jesu.de erfragt werden kann.

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

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.

Weitere Live-Kurse 2027

„Die Wahrheit wird euch frei machen“ (Joh 8,32)

Meditation im Geist des Ashram Jesu

26. – 30.05.2027 in Odenthal
Leitung: Christa Pesch
Ort: Edith-Stein-Haus Altenberg
Eugen-Heinen-Platz 1
51519 Odenthal
Gesamtkosten: 430,- €
Anmeldung: est-ex@erzbistum-koeln.de

Zu mir kommen

Meditationswochenende für junge Menschen (bis 35 Jahre)

04. – 06.06.2027 in Steyl
Zeitraum: Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr
Leitung: Ada v. Lüninck
Ort: in:spirit Begegnungshaus
Kloosterstraat 8A-D
NL-5935 CB Steyl (Niederlande)
Gesamtkosten: 70 – 130,- €
(Studierende und Azubis werden subventioniert)
Anmeldung: lueninck@ashram-jesu.de

Zum Grund meiner Wirklichkeit spüren

Einübung in den Weg des Ashram Jesu

23. – 27.06.2027 in Speyer
Leitung: Christoph Knecht und Anja Krämer
Ort: Institut St. Dominikus, Exerzitienhaus
Vincentiusstr. 4
67346 Speyer
Kursgebühr*: 140,- €
Anmeldung: knecht@ashram-jesu.de