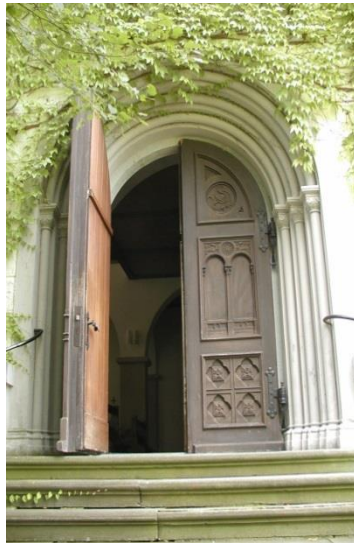


# JAHRESPROGRAMM 2023

## KLOSTER MARIASTERN-GWIGGEN





*Liebe Leiblachtalerinnen und Leiblachtaler!  
Liebe Vorarlbergerinnen und Vorarlberger!  
Liebe Nachbarn jenseits der Deutschen und  
Schweizer Grenze!*



*Wir freuen uns sehr, Ihnen für das Jahr 2023 wieder ein  
reichhaltiges Veranstaltungsprogramm vorstellen zu dürfen.  
Hoffentlich ist für jeden von Ihnen etwas dabei! Danke, wenn Sie  
mithelfen, diese Veranstaltungen auch in Ihrem Bekanntenkreis  
weiterzusagen und dazu einzuladen!*

*In der Hoffnung, viele von Ihnen in Mariastern begrüßen zu  
dürfen, wünschen ein gesegnetes und gutes Jahr 2023 trotz aller  
Herausforderungen unserer Zeit*

*Ihre*

*M. Hildegard O.G.M.*

*M. Hildegard Brem, Äbtissin  
und Mitschwestern*

# Jahresprogramm 2023

Das Wort zum Beginn .....	3
„Wir wollen unsere Wege gehen im Licht des Herrn!“ (Jes 1,5).....	6
Bibliodrama.....	7
Licht tanken.....	8
Fastenwoche März 2023 .....	9
Brunnengespräche.....	10
Neurokreatives Zeichnen nach Absprache Anleitung und Begleitung zu den je eigenen Themen .....	11
Bibelworkshops mit Neurokreativem Zeichnen .....	12
Kontemplationstage .....	13
Hildegardtage .....	14
Exerzitien im Alltag 2023 .....	15
Kirche und Kommunikation – Wertschätzendes Miteinander .....	16
Den Raum der Stille entdecken.....	17
Aufstellungsseminar im biblischen Kontext .....	18
Abendwallfahrt .....	19
Kräuterworkshops .....	20
Meditationstage .....	21
Wenn nichts mehr geht, dann geh! (Anselm Grün) .....	22
Eintreten in den Raum der Stille .....	23
Kräuterwanderung und Kräuterführung .....	24
Weisheit aus dem Kloster .....	25

<b>Mein Bauchgefühl...Was sagt Hildegard von Bingen dazu?</b>	<b>26</b>
<b>Biblisch-Kontemplative Exerziten .....</b>	<b>27</b>
<b>Labyrinth – Leben pur .....</b>	<b>28</b>
<b>Konzert.....</b>	<b>29</b>
<b>Ochstermesse in der Klosterkirche.....</b>	<b>30</b>
<b><u>K</u>irche und Kommunikation – GFK-INTENSIV .....</b>	<b>31</b>
<b>Kirche und Kommunikation – Angewandte GFK.....</b>	<b>32</b>
<b>Erntedankfest in der Klosterkirche .....</b>	<b>33</b>
<b>Fastenwoche Oktober 2023 .....</b>	<b>34</b>
<b>Adventmomente im Klosterladen .....</b>	<b>35</b>
<b>Wöchentliche Veranstaltungen .....</b>	<b>36</b>
Mütter beten für ihre Kinder .....	36
Kontemplatives Gebet .....	36
Frauen auf dem Weg .....	36
<b>Eucharistiefiern mit Gregorianischem Choral.....</b>	<b>37</b>
<b>Lateinische Ämter in der Klosterkirche .....</b>	<b>38</b>
<b>Heilige Messen zu besonderen Anlässen .....</b>	<b>38</b>
<b>Bachelor - Master .....</b>	<b>40</b>
<b>Klosterladen .....</b>	<b>41</b>
<b>Onlineshop .....</b>	<b>42</b>
<b>Abtei Mariastern-Gwiggen .....</b>	<b>43</b>

# „Wir wollen unsere Wege gehen im Licht des Herrn!“ (Jes 1,5)

*„Geht hinein, geht hinein in das Innere! Es scheint, als sage ich einen Unsinn; denn wenn diese Burg die Seele ist, so ist doch klar, dass man nicht hineingehen muss, da man ja selbst die Burg ist. Doch müsst Ihr verstehen, dass zwischen Darinnen-sein und Darinnensein ein großer Unterschied besteht.“ (Teresa von Avila in „Die Seelenburg“)*

*Das Neue Jahr 2023 lädt uns ein, uns neu auszurichten und zu orientieren. In diesen Einkehrtagen wollen wir einkehren in unser Inneres: Im Hören auf uns selbst mit Körperübungen und im kreativen Tun; Im Hören aufeinander im Gespräch und im gemeinsamen Schweigen; Im Hören auf Gott in der Stille und beim Gottesdienst.*

**Termin:** Sonntag, 1. Jänner 2023, 18 Uhr,  
(Beginn mit Abendessen an der Pforte)  
bis Mittwoch, 4. Jänner 2023, ca. 13 Uhr im St. Agnessaal

## **Gestaltung und Begleitung:**

Sr. Barbara Krobath O.Cist und Team

**Kosten:** € 370,-- im Einzelzimmer  
(begrenzte TeilnehmerInnenzahl)

**Infos und Anmeldung:** T: Sr. Barbara 05573/82234-25  
E: sr.m.barbara@mariaestern-gwiggen.at

# Bibliodrama

**„Jesus segnet die Kinder“ Mk 10,13-16  
mit Ingrid Maria Goldnau-Pickardt**

***im Kloster Mariastern-Gwigen***

*Beim Bibliodrama nutzen wir den biblischen Text als „Spielraum“ im buchstäblichen Sinne.*

*Dieser ermöglicht, eigene Lebenserfahrung und überlieferte Glaubenserfahrung miteinander in Kontakt zu bringen.*

*Am Samstag wird es auch eine Seminareinheit geben, in dem Einzelarbeiten (Aufstellungen/Skulptur) kontextbezogen stattfinden können.*

**Termin:** Freitag, 27.01.- Sonntag, 29.01.2023

## **Kosten:**

Kursgebühr: € 150,-

Pensionspreis: 2 Nächte mit Vollpension: € 194,80

## **Information und Anmeldung:**

Ingrid Goldnau-Pickhardt

D-88138 Sigmarzell, Tobelstraße 9B

T: +49 8382 9479002

H: +49 177 7501373

F: +49 8382 9479002

E: [ingigold@yahoo.com](mailto:ingigold@yahoo.com)

# Licht tanken

*Finsternis wirkt bedrückend und macht blind. Wir alle sehnen uns nach Licht, nach dem Durchblick, nach Wärme und Geborgenheit. Das Fest Maria Lichtmess oder Darstellung des Herrn bringt es sinnenfällig zum Ausdruck, dass Jesus als das Licht der Welt gekommen ist. Wir wollen uns neu in sein Licht stellen, es tief in uns aufnehmen, um es dann in die Welt hinaustragen zu können.*

**Termin: 2. Februar 2023: Hochfest der Darstellung des Herrn**

**17 Uhr: Lichtvesper in der geheizten Josefskapelle des Klosters Mariastern mit Prozession durch den Kreuzgang**



# Fastenwoche März 2023

**„Du führst mich hinaus ins Weite ...“**

*Fasten ist ein uralter Weg zu innerer Freiheit und Erkenntnis. Durch die sanfte Form des Hildegard-fastens mit Brot und Suppe entlasten wir den Körper von Giftstoffen. Die Stille des Klosters und die schöne Umgebung lassen auch den Geist zur Ruhe kommen und die Seele aufatmen.*

**Termin: Montag, 27. März 2023, 15.30 Uhr** (Beginn im St. Agnes-Saal), bis **Samstag, 1. April 2023**

**Gestaltung und Begleitung:** Sr. M. Barbara Krobath O.Cist. und Jutta Köhle-Hagleitner

**Kosten:** EZ mit Dusche und WC: € 510,--, DZ mit Dusche und WC: € 485,--/Person

**Anmeldung bis 5. März 2023:** [sr.m.barbara@mariaestern-gwiggen.at](mailto:sr.m.barbara@mariaestern-gwiggen.at)

# Brunnengespräche

## Spirituelle Impulsabende im Kloster Mariastern

*Die Brunnengespräche sind spirituelle Impulsabende, an denen wir uns mit Themen des Glaubens ganzheitlich auseinandersetzen, zum Beispiel durch Austausch, biblische Methoden, Tänze, Lieder, kreatives Arbeiten, Körpergebet usw.*

*Sie sind auch dann eingeladen, wenn Sie in einer Gruppe Ihren Glauben vertiefen möchten.*

*Die Treffen sind in sich abgeschlossen, d.h. man kann auch an einzelnen Abenden teilnehmen.*

**Begleitung der Abende durch:** Sr. Katharina Gutleder OCist. und Sr. M. Anastasia Franz OCist.

### **Wann:**

23. Januar 2023

20. Februar 2023

08. Mai 2023

05. Juni 2023

10. Juli 2023

09. Oktober 2023

13. November 2023

11. Dezember 2023

jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr im St. Agnessaal

**Nähere Informationen:** T: 05573 822 34

E: [sr.m.anastasia@mariastern-gwiggen.at](mailto:sr.m.anastasia@mariastern-gwiggen.at)

[gut.kath@gmail.com](mailto:gut.kath@gmail.com)

# Neurokreatives Zeichnen nach Absprache

Anleitung und Begleitung zu den je eigenen Themen

*für Jung und Alt, Einzelpersonen und Gruppen.....  
.....um deine Kreativität im Leben zu entfalten,  
deine Spiritualität, deine Beziehung zu dir selber,  
zu Gott und zu Menschen zu vertiefen!  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.*

**Termine** können persönlich vereinbart werden.

## **Informationen und Anmeldung:**

Sr. M. Christa Bauer OCist. (nk-Trainerin mit  
Lizenz/Neurodings®)

E: [jesus-lebt@mariastern-gwiggen.at](mailto:jesus-lebt@mariastern-gwiggen.at)

T: +43 676 832 408 407

# Bibelworkshops mit Neurokreativem Zeichnen

*Meditativ und kreativ bringen wir unser Leben mit einer Bibelstelle in Verbindung, um aus christlicher Quelle für neue und vertiefte Lebendigkeit zu schöpfen.*

*Als besonderes Mittel dient uns dazu das neurokreative Zeichnen – eine faszinierende Art und Weise, sich ganzheitlich auf hilfreiche und inspirierende Prozesse einzulassen.*

*Du brauchst Lust auf Erfahrung mit dem Stift in der Hand, einen dünnen (0,5-1mm) und einen dickeren Filzstift in Schwarz, Buntstifte, ev. einen Spitzer und: keinerlei Vorkenntnisse!*

## **Termine:**

3. Februar 2023 – „Mit Schwung in den Frühling“

14. April 2023 – „Befreiung durch Verwandlung“

16. Juni 2023 – „Beziehungen blühen“

29. September 2023 – „Mit Jubel ernten“

15. Dezember 2023 – „Licht für Neues“

jeweils von 14.30 Uhr bis 19.00 Uhr

## **Infos und Anmeldung:**

Sr. M. Christa Bauer OCist, Nk-Trainerin mit Lizenz/„Neurodings®“

E: [jesus-lebt@mariastern-gwiggen.at](mailto:jesus-lebt@mariastern-gwiggen.at);

T:: +43 676 832 408 407

# Kontemplationstage

*Kontemplation ist ein Übungsweg heraus aus Oberflächlichkeit und Hektik. Loslassen, sich einlassen auf die Wirklichkeit des Göttlichen, eintauchen in den heilsamen Raum der Stille, die neue Kraft gibt.*

**Sonntag, 12. - Freitag, 17. 02.2023, 13 Uhr**

**Sonntag, 18. – Samstag, 24.06.2023, 9 Uhr**

**Sonntag, 19. – Freitag, 24.11.2023, 13 Uhr**

**Kloster Mariastern-Gwigen**

## **Kosten:**

Februar: 5 Übernachtungen mit Vollpension: 458,80 Euro

Juni: 6 Übernachtungen mit Vollpension: 515,20 Euro

November: 5 Übernachtungen mit Vollpension: 458,80 Euro

## **Information und Anmeldung:**

Pfr. Paul Burtscher, 6858 Bildstein, Dorf 84

T: 0676 832408137

E: paul.burtscher@maria-bildstein.at

# Hildegardtage

## Wähle das Leben!

*Das Leben stellt uns täglich vor Entscheidungen und zwingt uns, eine Wahl zu treffen. Sie können uns und unseren Mitmenschen gut tun, die Gemeinschaft aufbauen oder aber störend und zerstörend wirken. Unter der Leitung der heiligen Hildegard, mit Texten aus dem Buch der Lebensverdienste und ihrer medizinischen Lehre, überprüfen wir zu Beginn der Fastenzeit unsere Gewohnheiten und üben uns in lebensfördernde Verhaltensweisen ein.*

### **Termin:**

Donnerstag, , 23.02.2023, 9:00 Uhr - Samstag, 25.02.2023, 16:30 Uhr

Anreise am 22.02. möglich

### **Referenten:**

Äbtissin Dr. Maria Hildegard Brem, Dr. Felicitas Karlinger

**Kosten:** Kursgebühr: € 120,00

2 Übernachtungen mit Vollpension und 2 Mittagessen:

€ 191,40

### **Infos und Anmeldung:**

T: 05573 82234

E: m.hildegard@mariastern-gwiggen.at

# Exerzitien im Alltag 2023

*Exerzitien heißt „Übungen“ - Übungen, die helfen, Gott im eigenen Leben zu entdecken. „Gott in allen Dingen zu suchen und zu finden. Sie wollen helfen, uns wieder neu auf Gott einzustellen und unseren Glauben lebendig zu halten oder neu lebendig werden zu lassen.*

*Die Exerzitien online bestehen aus:*

- Einem festen Zeitpunkt jeden Tag, um mit Gott ins Gespräch zu kommen*
- Gruppenabenden mit wöchentlichen Impulsen*
- der Möglichkeit zu einem wöchentlichen Begleitgespräch mit einer Schwester über die vergangene Exerzitienwoche (ca. 20 bis 30 Min*

**Wann:** 02. März 2023

09. März 2023

16. März 2023

23. März 2023

30. März 2023 (Schlosskapelle)

13. April 2023 (Abschluss) jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr

**Wo:** Begleitabende im Kloster Mariastern - Gwiggen, St. Agnessaal

**Kosten:** freiwillige Spende und Kosten für die Kursmappe

**Anmeldung bis:** 10. April 2022

**Wer:** Sr. M. Anastasia und Schwesternteam

**Information und Anmeldung:**

Sr. M. Anastasia Franz, E: [sr.m.anastasia@mariastern-gwiggen.at](mailto:sr.m.anastasia@mariastern-gwiggen.at),

T: 0043 5573 82234

# Kirche und Kommunikation – Wertschätzendes Miteinander

*Dieses Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg richtet sich im Besonderen an kirchliche MitarbeiterInnen, Ordensleute und Priester. Sowie an alle Interessierten, die mit ihrer Kommunikation bewusst zu einem wertschätzenden Miteinander in ihrem Umfeld beitragen möchten. Sie lernen die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in Theorie und Praxis kennen. Das Arbeiten mit persönlichen Beispielen garantiert Alltagsfähigkeit und Lebensbezug. Sie erfahren die Haltung der GFK und lernen die vier Schritte anwenden. Dabei werden Sie sich selber besser kennenlernen und Ihre Empathiefähigkeit erweitern. Das Seminar ist in seiner Tagesstruktur so ausgerichtet, dass – wer immer es möchte – die Gelegenheit hat, an den liturgischen Gebeten Laudes und Vesper sowie an der Heiligen Messe teilzunehmen.*

**Termin:** Donnerstag, 02. März 2023, 9:00 Uhr bis Samstag, 04. März 2023, 15:30 Uhr

**Infos und Anmeldung:** Sr. M. Magdalena Ebner OCist, E: [sr.m.magdalena@mariasterngwiggen.at](mailto:sr.m.magdalena@mariasterngwiggen.at) , T: 05573/82234  
per Post: Zisterzienserinnenabtei Mariastern, Gwiggen 1, 6914 Hohenweiler,

**Kosten:** Kursbeitrag: € 270,--, Vollpension während der Seminarzeit: € 207,80 (2 Übernachtungen)

**Ort:** Seminarsaal St. Martha in Mariastern



# Den Raum der Stille entdecken

## Hinführungskurs zum kontemplativen Beten

*In 7 Meditationsabenden üben wir uns in das einfache, offene Dasein für die Gegenwart Gottes.*

*Wir versuchen, uns aufmerksam und achtsam auf die eigene Realität und auf die Realität Gottes einzulassen. Die Schritte der Meditation führen in eine behutsame, innere Wahrnehmung.*

*Der Kurs ist für alle, die eine erste Hinführung in diese Gebetsweise suchen und kennenlernen möchten. Die Übungen sind schrittweise aufgebaut, deshalb ist die Bereitschaft zur Teilnahme an allen sieben Abenden Voraussetzung, ebenso die Bereitschaft, sich täglich 30 Minuten Zeit zum stillen Gebet zu nehmen. Vorerfahrung in der Meditation ist nicht erforderlich.*

**Termine: Dienstags: 14.03., 21.03., 28.03., 04.04.,  
11.04., 18.04., 25.04.**

**jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr  
ehem. Schlosskapelle an der Pforte**

**Kosten:** freiwillige Spenden

**Infos und Anmeldung** bis 27.02.2023:

Sr. Maria-Stella Krimmel OCist.

T: 05573 82234

E: sr.maria-stella@mariastern-gwiggen.at

# Aufstellungsseminar

im biblischen Kontext

**mit Ingrid Maria Goldnau-Pickardt**

***Im Kloster Mariastern-Gwiggen***

*Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte als Schritt zur inneren Heilung*

*„Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“ (Joh. 8,32)*

*Durch das Aufstellen verschiedener Systeme (Familie, Arbeitsplatz, Freundeskreis u.a.) ist die Möglichkeit gegeben, neue Antworten u n d Lösungswege für Lebensfragen zu finden, die uns immer wieder beschäftigen.*

**Freitag, 17.03. – Sonntag, 19.03.2023 und  
Freitag, 13.10. – Sonntag, 15.10.2023**

## **Kosten:**

Kursgebühr: 150,-Euro

Pensionspreis: 2 Nächte mit Vollpension: € 194,80

## **Information und Anmeldung:**

Ingrid Goldnau-Pickhardt

D-88138 Sigmarzell, Tobelstraße 9B

T: +49 8382 9479001; F: +49 8382 9479002

H: +49 177 7501373; E: [ingigold@yahoo.com](mailto:ingigold@yahoo.com)

# **Abendwallfahrt**

in den Anliegen von Kirche und Welt

*Wir feiern Eucharistie und beten  
um eine Kultur des Lebens  
um den christlichen Geist in den Familien  
um die Einheit der Christen und den Frieden in der Welt  
um die Neuevangelisierung Europas*

**von Mai bis Oktober in der Klosterkirche:**

18:45 Uhr: Rosenkranz

19:30 Uhr: Eucharistiefeier mit Predigt

Die Leiter können werden kurzfristig bekanntgegeben.

# Kräuterworkshops

mit Äbtissin M. Hildegard Brem

*Die Verwendung von Heilkräutern im Alltag kann das Leben verschönern und erleichtern. Sie bieten Hilfe bei zahlreichen Beschwerden und bereichern die Küche mit leckeren Beigaben. Wie kann man sie verarbeiten und haltbar machen?*

*Die folgenden Workshops bieten dazu Anregungen. Sie finden bei jedem Wetter statt.*

*Treffpunkt: Brunnen vor dem Klosterladen*

## **Kräuterworkshop 1: Wildkräutersalate**

Wir sammeln Wildkräuter und bereiten gemeinsam leckere Salate zu: Freitag, 21. April 2023, 14 bis 17 Uhr

**Kräuterworkshop 2: Kräuter sammeln für Tees, Absude und Balsame** mit Anleitungen für die Verarbeitung: Freitag, 2. Juni 2023, 14 bis 17 Uhr, bitte ein Twist-off-Glas mit einem Fassungsraum von 250 bis 400 ml und eine Schere mitbringen!

## **Kräuterworkshop 3: Kräuterbalsam zubereiten mit den angesetzten Kräutern**

Freitag, 30. Juni 2023, 14 bis 17 Uhr, bitte die angesetzten Kräuter mitbringen! Preis pro Cremedose zu 40 ml: 1,50 EUR.

**Kosten** incl. Regiebeitrag für Zutaten: jeweils 30 EUR

# Meditationstage

„Gott ist Vater. Mehr sogar, Gott ist Mutter, ...“

(Johannes Paul I.)

*Wir bedenken, welche prägende Wirkung unser Vater und unsere Mutter auf uns hatten und haben und wieviel emotionale Sicherheit sie uns gaben. Auf diesem Hintergrund lassen wir uns von Jesus sagen, wer Gott für uns ist. - Zeiten der Stille, des Gespräches und die Möglichkeit, an der Eucharistiefeier und am Chorgebet der Schwestern teilzunehmen, geben den Tagen ihre Struktur und Lebendigkeit.*

**Termin:** Donnerstag, 27. April, 18 Uhr, bis Sonntag, 30. April 2023, 12.30 Uhr

**Kosten:** 3 Übernachtungen mit Vollpension: 265,40 €

Kursgebühr: 120 €

Gesamtbetrag: 385,40 €

## **Information und Anmeldung:**

Sr. M. Katharina Gutleiderer

T: +43-680 1552003, +49-152 04101243

E: gut.kath@gmail.com

# Wenn nichts mehr geht, dann geh! (Anselm Grün)

*Haben Sie Sorgen oder ein Thema, über das Sie gerne einmal sprechen möchten?*

*Dann sind Sie eingeladen zu einem Seelsorgespaziergang rund ums Kloster!*

*Gott laden wir mit ein auf unseren Weg. Mit ihm zusammen dürfen wir erfahren, dass manches leichter und hoffentlich klarer wird.*

**Wann:** Mai bis Oktober 2023, Termin nach Vereinbarung

**Dauer:** 30 bis 60 Minuten

**Mit wem:** Sr. Anastasia Franz OCist. und Schwesternteam

**Information und Anmeldung:** E: [sr.m.anastasia@mariastern-gwiggen.at](mailto:sr.m.anastasia@mariastern-gwiggen.at), T: 0043 5573 82234

# Eintreten in den Raum der Stille

## Einführungswochenende ins Kontemplative Gebet

*Das Kontemplative Gebet ist eine Form des Betens im einfachen, achtsamen und absichtslosen Dasein vor oder in Gott. Es will den Menschen zur Wahrnehmung dessen führen, was schon immer da ist und immer da sein wird, die Gegenwart Gottes. In mehreren Schritten üben wir die kontemplative Haltung. Die Tage finden durchgehend im Schweigen statt.*

**Donnerstag, 04.05.- Sonntag, 07.05.2023**

**Kosten:** Kursgebühr: € 100 Euro

3 Übernachtungen mit Vollpension: € 272,00

**Infos und Anmeldung** bis 23. 04.2020:

Sr. Maria-Stella Krimmel OCist.

T: 05573 82234-0

E: sr.maria-stella@mariastern-gwiggen.at

# Kräuterwanderung und Kräuterführung

mit Äbtissin M. Hildegard Brem,  
zertifizierte Wildkräuterguide

*Die Natur beschenkt uns zu jeder Jahreszeit mit ihren Kräutern, Blüten und Früchten. Auf jeder Wiese, in jedem Garten und jedem Wald finden sich unbekante Schätze zur Stärkung oder Wiederherstellung der Gesundheit. Manche Heilpflanzen können auch den Garten verschönern und zudem noch nützliche Produkte liefern.*

*Wenn Sie Ihr Wissen erweitern wollen und praktische Anwendungsmöglichkeiten suchen, sind Sie herzlich eingeladen! Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Dauer: ca. 1 Stunde*

## **Kräuterwanderung:**

**Freitag, 12. Mai 2023, 14:00 Uhr**

## **Kräuterführung im Klostergarten:**

**Freitag, 9. Juni 2023, 14:00 Uhr**

**Treffpunkt:** Brunnen im Klosterhof

**Kosten:** € 10,00

**Anmeldung:** M. Hildegard Brem

T: 05573 82234

E: m.hildegard@mariastern-gwiggen.at



# Weisheit aus dem Kloster

mit Äbtissin M. Hildegard Brem

*Unsere Zeit ist geprägt von zunehmendem Individualismus. Wir rücken auseinander und spüren neben der größeren Freiheit auch die Leere und Einsamkeit, die diese Haltung mit sich bringt. Wie kann man aufbauend Gemeinschaft und Solidarität leben – in der Familie, in einer Gruppe, in Kirche und Welt? Der Zisterzienservater Aelred von Rievaulx gibt dazu Ideen und Anregungen.*

**Termin: Dienstag, 16. Mai 2023, 19,30 Uhr**

**St. Agnessaal**

**Kosten: € 10**

**Anmeldung: nicht erforderlich**

# Mein Bauchgefühl...Was sagt Hildegard von Bingen dazu?

Vortrag von Frau Dr. Felicitas Karlinger

*Unsere Sprache verrät uns!: „Mein Bauchgefühl sagt mir,... Das liegt mir im Magen!, ...Das muss ich erst verdauen...! Selten spielen Leib und Seele so spürbar zusammen wie bei unseren inneren Organen. Das wusste auch Hildegard von Bingen, und sie berücksichtigt es in ihrer medizinischen Lehre.*

*Frau Dr. Felicitas Karlinger spricht über die Ratschläge der heiligen Hildegard und erzählt aus ihrer jahrzehntelangen Erfahrung mit der Hildegardmedizin zu diesem Thema.*

**Termin: Dienstag, 6. Juni 2023, 19:00 Uhr**

**St. Agnessaal**

**Kosten: € 10,00**

**Anmeldung nicht erforderlich**

# **Biblisch-Kontemplative Exerzitien**

**"Still, alle Welt vor Gott, denn er tritt hervor aus seiner heiligen Wohnung." Sacharja 2,17**

**mit Dr. Christiane Koch und Pfarrer Edwin Matt**

*Kontemplative Exerzitien führen in die tiefe Erfahrung der Stille und der darin wirkenden Gegenwart Gottes. Nicht mit Texten, Bildern und Gebeten, sondern im schweigenden und aufmerksamen Hören versuchen wir, das Dasein Gottes wahrzunehmen und uns ihm anzuvertrauen.*

*Im bewussten Erleben der Natur, im Achten auf den Atem und im Hineinhören in den Namen Jesus Christus wird es möglich, innerlich still zu werden und achtsam für das zu sein, was um uns herum und in uns geschieht. Die Exerzitien orientieren sich an der Grundlegung von P. Franz Jalics SJ.*

**Termin: Samstag, 26. 8. – Sonntag, 3.9.2023, 10 Uhr  
Kloster Mariastern-Gwiggen**

**Kosten:** Seminar- u. Kursgebühr: 250 Euro pro Person,  
8 Übernachtungen mit Vollpension: 694 Euro

**Infos und Anmeldung:**

Sr. Maria-Stella Krimmel

E: sr.maria-stella@mariastern-gwiggen.at

T: +43-5573/82234-0

# Labyrinth – Leben pur

*In unserem Klosterhof entdecken Sie ein Labyrinth. Es erzählt vom Aufbruch, vom Unterwegs-Sein und von der Mitte.*

*An drei Abenden laden wir Sie ein, dem Geheimnis und der Dynamik des Labyrinths auf die Spur zu gehen.*

## **Termine auf Anfrage**

**jeweils 18:00 – 19:00 Uhr,**

anschließend ist der Klosterladen bis 20:30 geöffnet

**Treffpunkt:** beim Labyrinth im Klosterhof

## **Information und Anmeldung:**

Sr. M. Franziska Eberand, Klosterladen Mariastern

T: 05573 88234 36

E: klosterladen@mariastern-gwiggen.at

# Konzert

## der Musikschule Leiblachtal

*Musik verbindet die Menschen und bereitet Freude! Die Schüler der Musikschule Leiblachtal bieten in der Klosterkirche Kostproben von dem, was sie im letzten Jahr gelernt haben, und laden ein, sich mit ihnen zu freuen.*

*Zum Abschluss laden die Schwestern zu einer Agape mit Begegnung ein.*

**Termin: 2.6.2023**

**Klosterkirche von Mariastern**

**Kosten: freiwillige Spenden**

# **Orchestermesse in der Klosterkirche**

**mit dem Ensemble KornmarktChor und  
mit Mitgliedern der Wiener Symphoniker**

*Die schon traditionelle Orchestermesse mit dem Ensemble  
KornmarktChor aus Bregenz und Mitgliedern der Wiener  
Symphoniker unter der Leitung von Wolfgang Schwendinger.*

*Äbtissin M. Hildegard Brem an der Orgel*

**Sonntag, 9:00 Uhr; Termin wird noch festgelegt**

**Klosterkirche**

# Kirche und Kommunikation – GFK- INTENSIV

*GFK-Intensiv ist ein Angebot für alle, die bereits ein Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation (GFK) besucht haben und die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten konsequent im Alltag üben und pflegen möchten. Dieses Angebot ist auf den Zeitrahmen eines Jahres angelegt. Wie beim Erlernen einer neuen Sprache ein regelmäßiges Üben und praktisches Anwenden unerlässlich sind, so braucht auch das Erlernen der GFK regelmäßiges Üben und praktische Anwendung. Die TeilnehmerInnen des Seminars treffen sich 10 mal im Jahr für zwei Stunden und üben in diesem Rahmen gemeinsam und unter Anleitung.*

*Einmal wöchentlich treffen Sie sich in Kleingruppen für eine Stunde (zu Hause oder per Chat). Diese Treffen garantieren, dass der Alltag in das Üben der GFK hineinfließt und umgekehrt, dass die Empathie den Alltag durchdringt. Das Seminar möchte Ihnen helfen, effizient und wirksam Ihre GFK zu verinnerlichen.*

**Dauer** : September 2023 bis Juni 2024, die Termine für die einzelnen Treffen werden noch bekanntgeben

**Infos und Anmeldung**: Sr. M. Magdalena Ebner OCist, E: [sr.m.magdalena@maria stern gwiggen.at](mailto:sr.m.magdalena@maria stern gwiggen.at) , T: 05573/82234  
per Post: Zisterzienserinnenabtei Mariastern, Gwiggen 1, 6914 Hohenweiler,

**Kosten**: Kursbeitrag: € 250,--

**Ort**: Seminarsaal St. Martha in Mariastern

# Kirche und Kommunikation – Angewandte GFK

*Das Seminar Angewandte GFK (Gewaltfreie Kommunikation) ist ein alltagsbegleitendes Angebot. Monatlich gibt es Gruppentreffen, in denen die TeilnehmerInnen eigene Themen, Herausforderungen, Anliegen, usw., die sie mitbringen, unter Leitung und Begleitung der Trainerin bearbeiten werden. Wöchentlich treffen sie sich zu zweit, um mit Empathie die Anfragen des Alltags anzuschauen. Das Seminar sorgt für einen geschützten Raum zum Üben im Seminar, und für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und mit anderen mitten im Leben und fördert dadurch die Möglichkeit, dieses erfüllend zu gestalten.*

*Voraussetzungen sind ein absolviertes Einführungsseminar in die GFK sowie weiterführende Seminare (zB die Teilnahme am Seminar GFK-Intensiv).*

**Dauer:** September 2023 bis Juni 2024, die Termine für die einzelnen Treffen werden noch bekanntgeben.



# Erntedankfest in der Klosterkirche

*Vieles ist in einem Jahr gewachsen: Früchte von Garten und Feld, aber auch innere Einsichten, Erfahrungen, Beziehungen, Früchte der Liebe und der Begegnung. Gemeinsam mit unseren Freunden, unseren HelferInnen feiern wir einen Dankgottesdienst und laden anschließend zur Agape ein.*

***Und Gott sprach:  
Die Erde lasse junges Grün sprießen,  
Pflanzen, die Samen bilden,  
Fruchtbäume, die nach ihrer Art Früchte tragen  
mit Samen darin auf der Erde.  
Und so geschah es.  
(Gen 1,11)***

**Samstag, 30. September 2023, 17:00 Uhr**

**Klosterkirche**

# Fastenwoche Oktober 2023

„Einfach Dasein“

*Fasten befreit ...*

*...zum einfachen Dasein*

*Es fällt uns oft schwer: Einfach da zu sein im Jetzt. Es braucht Übung: Still zu werden, nach innen zu gehen, um bei sich selbst anzukommen und so durchlässig zu werden für Gott.*

**Termin: Montag, 23. Oktober 2023, 15.30 Uhr** (Beginn im St. Agnes-Saal), bis **Samstag, 28. Oktober 2023 ca. 13 Uhr**

**Gestaltung und Begleitung:** Sr. M. Barbara Krobath O.Cist. und Jutta Köhle-Hagleitner

**Kosten:** EZ mit Dusche und WC: € 510,--, DZ mit Dusche und WC: € 485,--/Person

**Infos und Anmeldung bis 1. Oktober 2023**

E: [sr.m.barbara@mariaestern-gwiggen.at](mailto:sr.m.barbara@mariaestern-gwiggen.at)

# Adventmomente im Klosterladen

*Mit dem „Adventmoment“ im Klosterhof Mariastern öffnen wir für Momente einen Raum, in dem wir bei Feuerschale, Texten, Musik und Stille dem Geheimnis von Advent und Weihnachten auf die Spur kommen.*

***Advent, Zeit der Wünsche,  
Advent, Zeit der Erwartung,  
Advent, Zeit der Sehnsucht nach Stille,  
nach Geborgenheit und Frieden.***

**Freitag, 01. 12. 2023 18.30 Uhr**

**Freitag, 08. 12. 2023 18.30 Uhr**

**Freitag, 15. 12. 2023 18.30 Uhr**

**Freitag, 22. 12. 2023 18.30 Uhr**

## **Infos und Kontakt:**

Sr. M. Franziska Eberand

T: 05573 82234 36

E: mfranziska@gmx.at

# **Wöchentliche Veranstaltungen**

## **Mütter beten für ihre Kinder**

mit Sr. M. Cordula Gassner

im Oratorium Gästetrakt

jeden Dienstag von 20:30 Uhr – 21:30 Uhr

## **Kontemplatives Gebet**

mit Sr. Maria-Stella Krimmel und Mitschwestern

in der ehemaligen Schlosskapelle

jeden Freitag von 16:00 – 17:00 Uhr

## **Frauen auf dem Weg**

mit Sr. M. Franziska Eberand

im Jugendraum des Gästetrakts

Termin auf Anfrage

T: 05573/82234-36

E: mfranziska@gmx.at

# **Eucharistiefiern**

## **mit Gregorianischem Choral**

*Die tägliche Messfeier wird in Gwigen sehr lebendig und in verschiedenen Formen gefeiert. Singmessen mit modernen und traditionellen deutschen Liedern wechseln mit mehrstimmigen Gesängen und an hohen Festtagen mit dem althergebrachten Gregorianischen Choral, der seinen Namen auf Papst Gregor den Großen (+ 604) zurückführt. Der Gregorianische Choral übersetzt in ausdrucksstarken, uralten Melodien die Geheimnisse des Glaubens in eine Musik, die das Herz spontan berührt.*

***Seit dem Zweiten Vatikanischen Konzil in den 1960er Jahren löste die jeweilige Landessprache das Lateinische als Sprache des Gottesdienstes weitgehend ab. Obwohl diese Entwicklung einen wichtigen Schritt für die Einbindung aller Menschen in die Feier der Messe darstellt, ist es uns in Gwigen wichtig, auch die 1000jährige Tradition des Gregorianischen Chorals weiterzuführen.***

***Wer der lateinischen Sprache nicht mächtig ist, braucht keine Angst vor dieser Form des Gottesdienstes zu haben. Sowohl die Gebete des Priesters, die Lesungen als auch die Predigt sind auf Deutsch. Die Messe wird mit festlichem Orgelspiel umrahmt.***

# Lateinische Ämter in der Klosterkirche

*Neujahrstag, 01.01.2023, 8:15 Uhr,  
in der Josefskapelle*

*Hl. Dreikönigstag, 06. 01.2023, 8:15 Uhr*

*Ostersonntag, 09.04.2023, 9:00 Uhr*

*Christi Himmelfahrt, 18.05.2023, 8:15 Uhr*

*Pfingstsonntag, 28.05.2023, 8:15 Uhr*

*Mariä Himmelfahrt, 15.08.2023, 9 Uhr Orchestermesse*

*Bernhardfest, 20.08.2023, 8:15 Uhr*

*Allerheiligen, 01.11.2023, 8:15 Uhr*

*Mariä Empfängnis, 08.12. 2023, 8:15 Uhr,*

*Christtag, 25.12.2023, 8:15 Uhr*

# Heilige Messen zu besonderen Anlässen

*Heilige Messe mit Kerzensegnung in der Josefskapelle  
Mittwoch, 02.02.2023, 7:15 Uhr*

*Palmsonntagsfeier mit Palmweihe und Prozession in der Klosterkirche  
Sonntag, 2.04.2023, 8:00 Uhr*

*Gründonnerstag-Abendmahlmesse in der Klosterkirche  
Donnerstag, 6.April 2023, 16:30 Uhr*

***Karfreitagsliturgie in der Klosterkirche***

*Freitag, 7.April 2023, 15:00 Uhr*

***Osternachtfeier in der Klosterkirche***

*Samstag, 8.April 2023, 20:30 Uhr*

***Eucharistiefeier am Pfingstmontag in der Klosterkirche***

*Montag, 29..Mai 2032, 8:15 Uhr*

***Fronleichnamfeier und Prozession durch den Kreuzgang***

*Donnerstag, 8..Juni 2023, 8:15 Uhr*

***Allerseelenfeier mit lateinischem Requiem und Friedhofsbesuch***

*Montag, 02.November 2023, 7:15 Uhr*

***Heiliger Abend 24.12.2023, in der Josefskapelle***

*feierliche Vigilien, 22:30 Uhr, Christmette, 24:00 Uhr*

# Bachelor - Master

**Du suchst einen ruhigen Ort, wo du deine Arbeit schreiben kannst?**

*Wir bieten dir:*

*ein ruhiges Zimmer*

*WLAN kostenlos*

*für zwei Stunden Mitarbeit pro Tag in Garten und Haus sind  
Unterkunft und Verpflegung frei*

## **Infos und Anmeldung:**

Sr. M. Emmanuela Kandlhofer T: 0660 8484335

E: [sr.m.emmanuela@mariastern-gwiggen.at](mailto:sr.m.emmanuela@mariastern-gwiggen.at)



# Klosterladen

*In unserem **KLOSTERLADEN** entdecken Sie Köstliches, Schönes, Besonderes, Lesenswertes, Handgefertigtes...*

*Unsere **TERRASSE** lädt ein zum Entspannen und Träumen, einem Kaffee, einem Tee, einer Erfrischung „Genuss pur“ mit Blick auf den Bodensee.*

*In unserer **OASE** wartet an kühlen Tagen ein warmes Plätzchen zum Wohlfühlen, eine gute Lektüre zum Verweilen und auf Wunsch eine Tasse Tee - sofern es die Covid-Situation zulässt.*

## **Öffnungs- und Genusszeiten:**

Dienstag bis Samstag

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

## **Information:**

Sr. M. Franziska Eberand

T: +43 5573 82234 36

E: mfranziska@gmx.at

# Onlineshop

Ab Januar 2021 gibt es bei uns auch ein Onlineshop für Kräuterprodukte, Schriften und Karten aus dem Kloster.

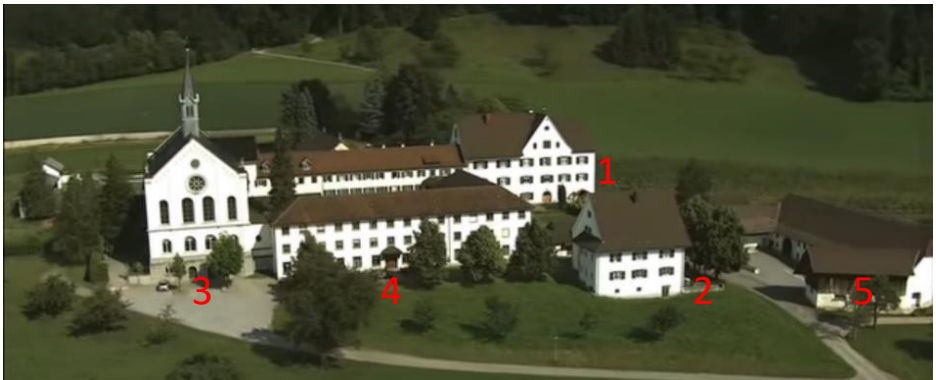
Wir laden Sie herzlich ein, es zu besuchen:

[www.schatztruhe.one](http://www.schatztruhe.one)

oderr Link von der Homepage des Klosters aus!

# Abtei Mariastern-Gwigen

Die **Abtei Mariastern in Gwigen in Hohenweiler** gehört zum Zisterzienserorden. Sie ist die Weiterführung von drei thurgauischen Abteien, die im Jahr 1848 in der Schweiz von der damaligen Regierung aufgelöst wurden. Seit 1856 haben die Schwestern in Vorarlberg eine neue Heimat gefunden. 1982 wurde von diesem Kloster aus das Tochterkloster Marienfeld im niederösterreichischen Weinviertel gegründet und besiedelt. Derzeit leben 17 Schwestern im Kloster Gwigen mit einem Durchschnittsalter von etwa 50 Jahren.



- 1 → ehem. Schlossgebäude aus dem Jahr 1694  
mit Pforte und ehem. Schlosskapelle (im ersten Stock)
- 2 → altes Gästehaus aus dem Jahr 1663 (ältestes Haus im Leiblachtal);  
im alten Dachboden befindet sich der Seminarsaal St. Martha
- 3 → Klosterkirche aus dem Jahr 1896
- 4 → Gästetrakt aus dem Jahr 1987-89, im Erdgeschoß St. Agnessaal
- 5 → Ökonomiegebäude mit Klosterladen

## Zisterzienserinnenabtei Mariastern



A-6914 Hohenweiler, Gwiggen 1  
Telefon: + 43 (5573) 82234-0  
Fax: + 43 (5573) 82234-6  
[www.mariastern-gwiggen.at](http://www.mariastern-gwiggen.at)

In freundlicher Kooperation mit  
der **Kulturinitiative Gwiggen**,  
dem **Katholischen Bildungswerk Vorarlberg**  
der **Regio Leiblachtal**: [www.leiblachtal.at](http://www.leiblachtal.at)