

### Jahreswechsel in Stille

*Zur Ruhe kommen, entspannen, zentriert werden*  
**28.12.2024–01.01.2025 in Berlin**

Leitung: Ada v. Lüninck  
Ort: Haus der Stille  
Heckerdamm 232  
13627 Berlin  
Kosten: Kursgebühr\* 120,- €  
Anmeldung: lueninck@ashram-jesu.de

*„Gott ist Einer, der nach mir schaut“ (Gen 16,13)*  
**Meditation im Geist des Ashram Jesu**  
**28.05.– 01.06.2025 in Neustadt/Wied**

Leitung: Christa Pesch  
Ort: Kloster Ehrenstein  
Kreuzbruderweg 1-2,  
53577 Neustadt/Wied  
Gesamtkosten: 280,- €  
Anmeldung: est-ex@erzbistum-koeln.de

### Abstand finden zum Alltag

*Ashram-Wochenende zum Aufatmen und Innehalten*  
**14.–16.03.2025 in Münster-Hiltrup**

Leitung: Sr. Petra Maria Hothum SND  
Ort: MSC-Welthaus Münster-Hiltrup  
Westfalenstr. 107, 48165 Münster  
Kosten: Kursgebühr\* 60,- €  
Anmeldung: hothum@ashram-jesu.de

*„In allem will Gott Begegnung feiern“ (A. Delp SJ)*  
**Meditation im Geist des Ashram Jesu**  
**19. – 23.09.2025 in Neustadt/Wied**

Leitung: Christa Pesch  
Ort: Kloster Ehrenstein  
Kreuzbruderweg 1-2,  
53577 Neustadt/Wied  
Gesamtkosten: 300,- €  
Anmeldung: est-ex@erzbistum-koeln.de

### Auszeit 2025

*Achtsam leben und meditieren  
im eigenen Rhythmus*

**13. – 20.08.2025 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 und an der sonn-täglichen Wort-Gottes-Feier des Ashram Jesu; Begleitgespräche mit der Leitung (je 30,- €) möglich.

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

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 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 die Hälfte des Rechnungspreises als Ausfallgebühr.

#### Anmeldung – Auskunft

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung mit Angabe Ihrer Adresse, der gewünschten Aufenthaltszeit und Kursart an die unter jedem Kurs angegebene E-Mail-Adresse, Rückfragen jederzeit auch 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  
2024/25**

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 einen Kurs im Geist des Ashram Jesu 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 2024/25

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

### 15.-22.09.2024 in Steyl (NL)

Leitung: Ada v. Lüninck  
Ort: in:spirit Begegnungshaus  
Kloosterstraat 8A-D  
NL-5935 CB Steyl (Niederlande)  
Kosten: Gesamtkosten: 540,- €  
Anmeldung: lueninck@ashram-jesu.de

### 01. – 08.03.2025 in Tutzing

Leitung: Ada v. Lüninck  
Ort: Gästehaus Maria-Hilf  
Bahnhofstr. 3  
82327 Tutzing  
Kosten: Kursgebühr\* 180,- €  
Anmeldung: lueninck@ashram-jesu.de

### 02.-09.08.2025 in Münster-Hiltrup

Leitung: Sr. Petra Maria Hothum SND  
Ort: MSC-Welthaus Münster-Hiltrup  
Westfalenstr. 107  
48165 Münster  
Kosten: Kursgebühr\* 180,- €  
Anmeldung: hothum@ashram-jesu.de

### 18.-25.10.2025 in Senden bei Münster

Leitung: Sr. Petra Maria Hothum SND  
Ort: Exerzitenhaus Venne  
Venne 2  
48308 Senden  
Kosten: Kursgebühr\* 180,- €  
Anmeldung: hothum@ashram-jesu.de

**Die Preise bezeichnen, wenn nicht anders vermerkt, die Kursgebühren\*. Hinzu kommen die Kosten für Unterkunft und Verpflegung.**

## ASHRAMGRUPPEN und ASHRAMTAGE bundesweit

### Innehalten mitten im Alltag

Über ganz Deutschland verteilt bieten derzeit etwa 15 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 2024/25

### Miteinander Innehalten

#### Meditation am Abend

Jeden Dienstag von 19:30 Uhr bis 20:00 Uhr

#### Meditation am Morgen

Jeden Freitag von 07:15 Uhr bis 07:45 Uhr

#### Schriftbetrachtung

Einmal im Monat von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr  
Die Tage werden im Internet bekanntgegeben.

Diese drei Angebote finden regelmäßig statt, mit einer Sommerpause im Juli + August.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende ist erwünscht.

Anmeldung bitte an [info@ashram-jesu.de](mailto:info@ashram-jesu.de)

Für die Meditation gibt es dann einen längerfristig gültigen Link.

#### Weitere Online-Kurse:

Auf unserer Website [www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de) veröffentlichen wir kurzfristig weitere, auch thematische Angebote.

## Jahreskurs Spirituelle Spurensuche 2025/26

### Seiner Sehnsucht folgen

Dieser Jahres-Kurs richtet sich an Menschen, die ihrer Sehnsucht folgen wollen und dazu auch Mühen und Infragestellung in Kauf nehmen.

#### 4 Kurseinheiten:

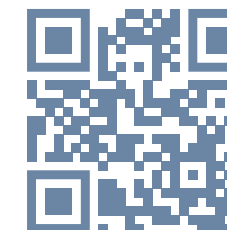
- 1) **01. – 04.05.2025:** Der Sehnsucht einen Ort geben
- 2) **21. – 31.08.2025:** Aufwachen zur Wirklichkeit
- 3) **13. – 16.11.2025:** Der Alltag als Weg zum Ziel
- 4) **19. – 22.02.2026:** Perspektiven

Beginn jeweils 18:00 Uhr; Ende jeweils 10:00 Uhr

Leitung: Ada v. Lüninck  
Orte:  
Einheiten 1, 3 und 4: Haus der Stille  
Heckerdamm 232  
13627 Berlin  
Einheit 2: in:spirit Begegnungshaus  
Kloosterstraat 8A-D  
NL-5935 CB Steyl (Niederlande)  
Kosten: Kursgebühr\* 595,- €  
Anmeldung: lueninck@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](http://www.ashram-jesu.de)