

# willkommen sein. wohlfühlen. entspannen.

Bei den Arenberger Dominikanerinnen ist jeder, unabhängig vom Glauben und der Lebenssituation, herzlich willkommen. Hier müssen die Gäste rein gar nichts, ausser, sich wohlfühlen. Ob sie dabei Anregungen und Anwendungen, Begegnungen oder eher das Alleinsein in der Ruhe und Stille suchen, bleibt ganz den Gästen überlassen.

**D**en Schwestern und Mitarbeitenden von Kloster Arenberg ist es ein Herzensanliegen, ihren Gästen eine warme Gastfreundschaft entgegenzubringen, in der sich die Gäste behaglich fühlen und Vertrauen wachsen kann. Das Kloster bietet Erfahrungen der Ruhe, Stille, und der Einfachheit als Gegenpol zu einer rastlosen und leistungsorientierten Zeit. Die spirituellen Impulse, die Meditationsangebote oder das stille Verweilen im Garten, laden dazu ein, Gott, sich selbst und den Nächsten wieder aufmerksamer wahrzunehmen. Die Präsenz der Schwestern und die Begegnungen mit ihnen tragen dazu bei, dass im Gästehaus die klösterliche Atmosphäre spürbar ist.

## In der Ruhe des Klosters dem Alltag entfliehen

Gute Begegnungen und der Austausch mit anderen sind wichtig, dennoch haben die Gäste die Möglichkeit, ganz für sich zu sein. Ein Beispiel für diese Wahlfreiheit sind die Mahlzeiten. So gibt es einen Speiseraum, in dem gesprochen wird und einen stillen Speiseraum für diejenigen, die schweigen möchten. Die Gäste von Kloster Arenberg können von Mahlzeit zu Mahlzeit neu entscheiden, in welchem der Räume sie essen möchten. Ob Gruppenangebote, spontane Begegnungen oder Alleinsein – der Gast hat die Möglichkeit zu wählen, was ihm gut tut.

### Kräuterduft & Rosenöl

Um Leib und Seele in Einklang zu bringen, dienen z.B. der Duft von Rosenöl bei der Massage, die Wärme des Kräuterstempels auf der Haut, sich tragen lassen vom Wasser des Schwimmbads, beim Nordic Walking den Herzschlag wahrnehmen, in der Sauna gesund schwitzen, beim Qi Gong seinen Körper in Harmonie erfahren, mit Leib und Seele meditieren, mit allen Sinnen durchs Labyrinth schlendern... In diesen Augenblicken ist der Leib in der Seele zu Hause und die Seele ist im Leib daheim.

### Abschied vom Stress

Das Vitalzentrum hält ein umfangreiches Fitness- und Wellnessangebot bereit, das moderne Wohlfühlangebote, professionelle Physiotherapie und klassische Kneippwendungen beinhaltet: Ob bei einer Aromaölmassage oder einer Shiatsu-Behandlung, Entspannung in der beruhigenden Wärme eines Heusacks oder im Brandungswannenbad, in der finnischen Sauna oder im Schwimmbad kann der Gast den Alltag hinter sich lassen.

Der wunderbare Klosterpark lässt die Schönheit von Gottes Schöpfung erspüren und lädt zum Verweilen in der Natur ein. Im Wechsel der Jahreszeiten birgt er Schätze und Schönheiten, die sich dem Besucher im lautlosen Wahrnehmen erschließen. Feuchtbiotop, Bienenstöcke, Insektenhotel, Kaninchenkehege, Schafe, viele Vogelarten, Eichhörnchen, Blumenbeete, zahlreiche Heilpflanzen, Wildobststräucher und Obstbäume – der Klosterpark ist ein besonderer Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Es ist ein Ort der einlädt, die Schöpfung zu erfahren und auch selbst schöpferisch zu sein: in einem schönen, hellen Kreativraum, in einem Binnenhof mit Sandkastenfläche, Mal- und Schreibtischen, in verschiedenen kreativen Kursangeboten, bei Biodanza, in der Mitarbeit im Förder- und Freundeskreis oder auch beim Schreiben im gemütlich eingerichteten Gästezimmer.

### Seelsorge in Kloster Arenberg

Im Gästehaus begegnen sich Menschen aller Altersgruppen und Weltanschauungen. Das Kloster Arenberg bietet ein breit gefächertes spirituelles Angebot: Morgen- und Nachtimpuls, Christliche Meditation, Gesprächskreise und Einzelbegleitung. Dabei gilt immer: „Fühlen Sie sich frei – Sie dürfen alles, müssen nichts.“ Was auch immer der Gast auf dem Herzen hat, kann er während seines Aufenthaltes mit einem qualifizierten Begleiter des Seelsorgeteams ins Gespräch bringen. Die Gäste von Kloster Arenberg dürfen sich so richtig verwöhnen lassen und die kulinarische Vielfalt genießen. Die Klosterküche bietet ihnen eine hochwertige, gesunde und schmackhafte Kost. Das reichhaltige Buffet bietet auch vegetarische Speisen und eine große Auswahl



an Salaten. Im Klostercafé findet der Gast am Nachmittag leckerste Kuchen und Getränke. Am Abend lädt unser gemütlicher Klosterkeller zum Tagesausklang ein.

### Klosterpark & Kräutergarten

Auf einer Fläche von fast 6 ha lässt Park und Garten die Vielfalt der Natur erahnen. Der Klosterpark lädt zu einem Rundgang oder zum Verweilen auf zahlreichen offenen und geschützten Sitzgelegenheiten, Erwachsenen-schaukeln, bequemen Waldsofas oder auf der Wald-Hängematte ein. Eine Vielfalt von Kräutern erwartet die Gäste im Kräutergarten. Hier befindet sich ein Apothekergarten, ein Duft-, Aroma- und Schaugarten sowie eine kleine Kräuterspirale. Auf einem Kräuteracker werden außerdem verschiedenste Teesorten angebaut. Den Klöstertees dürfen die Gäste zu den Mahlzeiten verkosten. Die Verarbeitung der Ernte erfolgt ganzjährig in einer klösterlichen Kräuterwerkstatt. Hier steigt dem Gast bereits im Eingangsbereich der wohltuende Duft der Kräuter in die Nase. Wer beim Verlesen der Kräuter helfen möchte, darf dies gern tun.

Die Arenberger Dominikanerinnen und ihr Mitarbeiter-Team bieten ihren Gästen mit ihren vielfältigen Angeboten zur Erholung von Leib und Seele einen liebevollen Freiraum, bei dem sogar die Aufenthaltsdauer – abgesehen von Kursen – individuell wählbar ist. Der Gast entscheidet selbst, wann er kommt und wie lange er bleiben möchte. Dabei sind auch Kurzurlauber im Kloster Arenberg herzlich willkommen. ❖

Sie sind herzlich Willkommen, auch wenn es Ihre finanzielle Situation momentan nicht zulässt!  
Weitere Infos: [www.kloster-arenberg.de](http://www.kloster-arenberg.de)

