

Auszeit im Kloster Wennigsen

Zwischen Stille, Meditation und Begegnung finden Gäste Raum für neue Orientierung

VON TOBIAS WELZ

Wennigsen. Das Kloster Wennigsen am Deister versteht sich heute als offenes spirituelles Zentrum mit evangelischem Profil – und bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten für Menschen, die Ruhe, Orientierung oder einfach eine Auszeit vom Alltag suchen. Im „Haus für Stille und Begegnung“ können Gäste zwischen unterschiedlichen Formaten wählen, die von kurzen Besinnungstagen bis zu mehrtägigen Aufenthalt reichen.

Verschiedene Angebote

Ein zentrales Angebot ist „Gast sein im Kloster“. Dabei handelt es sich um begleitete Einkehrzeiten von mehreren Tagen, in denen Teilnehmende ihren Alltag bewusst unterbrechen können. Die Tage sind geprägt von Meditation, Stille und gemeinsamen Gebetszeiten wie dem Abendlob. Wer möchte, kann zusätzlich Einzelgespräche oder geistliche Begleitung in Anspruch nehmen.



Ein Besuch in Kloster kann sich lohnen. FOTOS: KATRIN KUTTER

Im Mittelpunkt steht die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich neu auszurichten.



Unter anderem werden Meditationskurse angeboten.

Daneben gibt es ein breites Kursprogramm: Dazu gehören mehrtägige Seminare ebenso wie einzelne Klostertage oder offene Meditationsangebote. Ein Schwerpunkt liegt auf kontemplativer Praxis, insbesondere dem sogenannten Herzensgebet. Ergänzt wird das Angebot durch Formate wie meditatives Singen oder spirituelle Gruppenangebote.

Auch individuelle Aufenthalte ohne festes Programm sind möglich. Gäste gestalten ihren Tagesablauf weitgehend selbstständig, können aber an den regelmäßigen Gebets- und Meditationszeiten teilnehmen. Das Kloster bietet dafür einen ge-

schützten Rahmen mit Garten, Labyrinth und ruhigen Rückzugsorten.

Untergebracht sind die Gäste entweder im modernen Gästehaus mit Einzelzimmern und eigenem Bad oder in den historischen Konventswohnungen des Klosters. Gemeinschaftsküchen ermöglichen eine flexible Selbstverpflegung.

Ergänzt wird das spirituelle Angebot durch kulturelle und offene Veranstaltungen: Konzerte, Führungen sowie Gottesdienste in der Klosterkirche stehen auch der Öffentlichkeit offen. So verbindet das Kloster Wennigsen klösterliche Tradition mit einem zeitgemäßen Angebot für Men-

schen auf der Suche nach Stille, Begegnung und neuer Orientierung.



Die Äbtissin Mareile Preuschhof genießt die Arbeit im Garten.

Beratung zur Rente

Wennigsen. Die Deutsche Rentenversicherung bietet am Mittwoch, 13. Mai, von 9 bis 12 Uhr im Bürgersaal des Gemeindezentrums eine kostenlose Mitgliederberatung an. Auch Anträ-

ge können eingereicht werden. Bringen Sie einen gültigen Ausweis und Rentenunterlagen mit. Während der Sprechzeit ist der Berater telefonisch unter (05103) 700780 erreichbar. (row)

Jazzfrühschoppen

Wenniger Mark. Die 28. Auflage des Jazzfrühschoppens in der Wenniger Mark ist für Sonntag, 3. Mai, ab 11 Uhr auf dem Topplusplatz geplant. Mit dabei ist das Trio Somale, mit Jazz-Balla-

den sowie Pop- und Soul-Songs. Makatumba folgen mit einem Mix aus Tanz-, Popmusik und Dance. Es gibt Bratwürste, Salate, Pommes und Kuchen sowie Getränke. (RED)

Dachdeckermeister Winkelmann **SOFORTSERVICE**
Uwe-Winkelmann@web.de
05103-5559077
DICHT SEIN MUSS PFLICHT SEIN!

CARL OETTINGER
GESUNDHEITSTECHNIK SEIT 1947
SANITÄR · HEIZUNG · LÜFTUNG

WASSERSCHADEN? HEIZUNG KAPUTT? NEUES BAD? AUF ZU OETTINGER
5% RABATT
AUF SERVICELEISTUNGEN*

Beekestrasse 54 30459 Hannover
Telefon: 0511-942990
Telefax: 0511-9429942
www.carloettinger.de
Info@carloettinger.de
* Jetzt bis zum 30. Juni 2026 5 % Rabatt mit dem Code „Wochenblatt“ auf unseren Kundendienst sichern!

Gesundheit

ANZEIGE

Herz-Hype: Neue Power-Formel aus der Nobelpreisforschung

Was steckt hinter dem innovativen Präparat, das auf der Kraft der Roten Bete basiert?

Im Alter verlieren unsere Gefäße an Elastizität. Ein Prozess, der lange nicht verstanden wurde. Bis Wissenschaftler Stickstoffmonoxid (NO) als Botenstoff der Gefäßregulation identifizierten und dafür den Nobelpreis bekamen.

Stickstoffmonoxid: Darum ist der Stoff so wichtig

Der **NO-Spiegel** kann über die **Ernährung** beeinflusst werden: Der Körper kann in **Gemüse** enthaltenes Nitrat zu NO umwandeln. Die Königin unter dem **nitralhaltigen Wurzelgemüse**: die **Rote Bete**. Sie enthält bis zu 4.000 mg Nitrat pro kg. Allerdings: Im Monat müsste man 30 Knollen essen!

Innovatives Präparat für Herzgesundheit

Die Pharma-Experten von Mindalin haben auf Basis der modernen Gefäßforschung ein Kaudragee entwickelt, das die **Herzfunktion** gezielt **unterstützen** kann.



Neben **Roter Bete** enthält **Mindalin Rote Power** hochreine Mikronährstoffe:

- **Vitamin B1 trägt zu einer normalen Herzfunktion bei¹.**
- **Eisen und Vitamin B12 tragen zur normalen Bildung roter Blutkörperchen² sowie zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper³ bei.**

Mindalin Rote Power lässt sich als Kaudragee einfach verzehren. Für alle, die ihre Herzfunktion bewusst unterstützen möchten.

Für Ihre Apotheke: **Mindalin Rote Power** (PZN 19557521) **NEU**
www.mindalin.de

„Hilfe, ich werde meinen Blähbauch nicht los!“

Darmaktivität unterstützen – mit diesem Tipp?

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



Anwender sind überzeugt

Das innovative Prinzip hinter Kijimea Regularis PLUS rief bereits zahllose begeisterte Kundenreaktionen hervor. Heiko H. lobt, es handle sich dabei um „das beste Produkt, das ich bis jetzt hatte.“ Regina S. schwärmt: „Ich bin so überzeugt davon, dass ich meine Freunde auch begeistern konnte. Daher verschenke ich jetzt die kleinen Sets. Auch meinen Mann konnte ich begeistern und wir trinken es jetzt zusammen, jeden Tag.“ Und auch Samira V. bestätigt: „Ich bin froh, Kijimea Regularis PLUS gefunden zu haben.“

Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden

Für Ihre Apotheke: **Kijimea Regularis PLUS** (PZN 18788684)
www.kijimea.de



¹Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. ³Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert.

KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nur für Erwachsene. • *Palmer RMJ, Ferrige AG, Moncada S. Nitric oxide release accounts for the biological activity of endothelium-derived relaxing factor. Nature. 1987;327:524-526. • ¹Thiamin trägt zu einer normalen Herzfunktion bei. • ²Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. • ³Vitamin B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. • ⁴Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden