

## RAUM FÜR BEGEGNUNGEN



Bei mir sein und in der Welt sein: Beides gehört zu unserem Leben. Verbundenheit ist eine zentrale spirituelle Erfahrung und Achtsamkeit bedeutet, die Sinne neu schätzen zu lernen. Deshalb gibt es am Benediktushof auch Räume für Begegnung und Genuss: das Bistro TROAND, die Buchhandlung mit Sonnenterrasse sowie den Hofladen mit ausgewählten Geschenkartikeln, Naturkostwaren und hofeigenen Produkten.



Aus Verbundenheit erwächst nachhaltiges, soziales Handeln. Der Benediktushof engagiert sich in Hilfsprojekten und veranstaltet Vorträge und Konzerte. Die hier beheimatete „West-Östliche Weisheit – Willigis Jäger Stiftung“ unterstützt junge Menschen, Meditationsgruppen, Menschen mit geringem Einkommen und Weiterbildungsangebote u.v.m.  
Weitere Infos: [www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

„Das Wichtigste ist, diesen Augenblick ganz und gar zu leben – präsent zu bleiben in jeder Begegnung und jeder Situation.“

Willigis Jäger



## EIN ZUHAUSE MITTEN IN DER WELT



Die architektonisch einzigartige Anlage des Benediktushofes ist geprägt von Harmonie und geschmackvoller Einfachheit. Historische und moderne Gebäude ergänzen sich in klarer Ausgewogenheit, die zu innerer Präsenz führt. Wer hierher kommt, spürt, dass man sich an einem alten Kraftort befindet. Die idyllische Lage im Tal zwischen bewaldeten Hügeln und viel Natur unterstützt die stille Atmosphäre des Ortes.

Zen  
Kontemplation  
Yoga  
Andere spirituelle Wege  
Achtsamkeit/Mindfulness  
Körper/Bewegung/Gesundheit  
Kreativität/Klang/Stimme  
Mindful Leadership  
Symposien/Aus- und Weiterbildung  
Junge Menschen und Familien

### Kurzvorstellung

## Benediktushof

Zentrum für Meditation und Achtsamkeit



Das körperliche Wohl ist in guten Händen: Klarheit, Reduzierung auf das Wesentliche und Gastfreundschaft bestimmen die Atmosphäre des Hauses. Je nach Wunsch stehen Einzel-, Doppelzimmer mit DU/WC oder Mehrbettzimmer zur Verfügung. In der bio-zertifizierten Seminarküche werden vegetarisch-vegane Speisen aus regionalen Zutaten mit grosser Sorgfalt zubereitet.

**Benediktushof**  
Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen bei Würzburg  
Tel. 0 93 69-98 38-0  
E-Mail [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
f [www.facebook.com/Benediktushof](https://www.facebook.com/Benediktushof)



QR-Code einscannen und  
das aktuelle Programm  
direkt anschauen!

 **Benediktushof**

## IM HERZEN DER STILLE DAS LEBEN SPÜREN

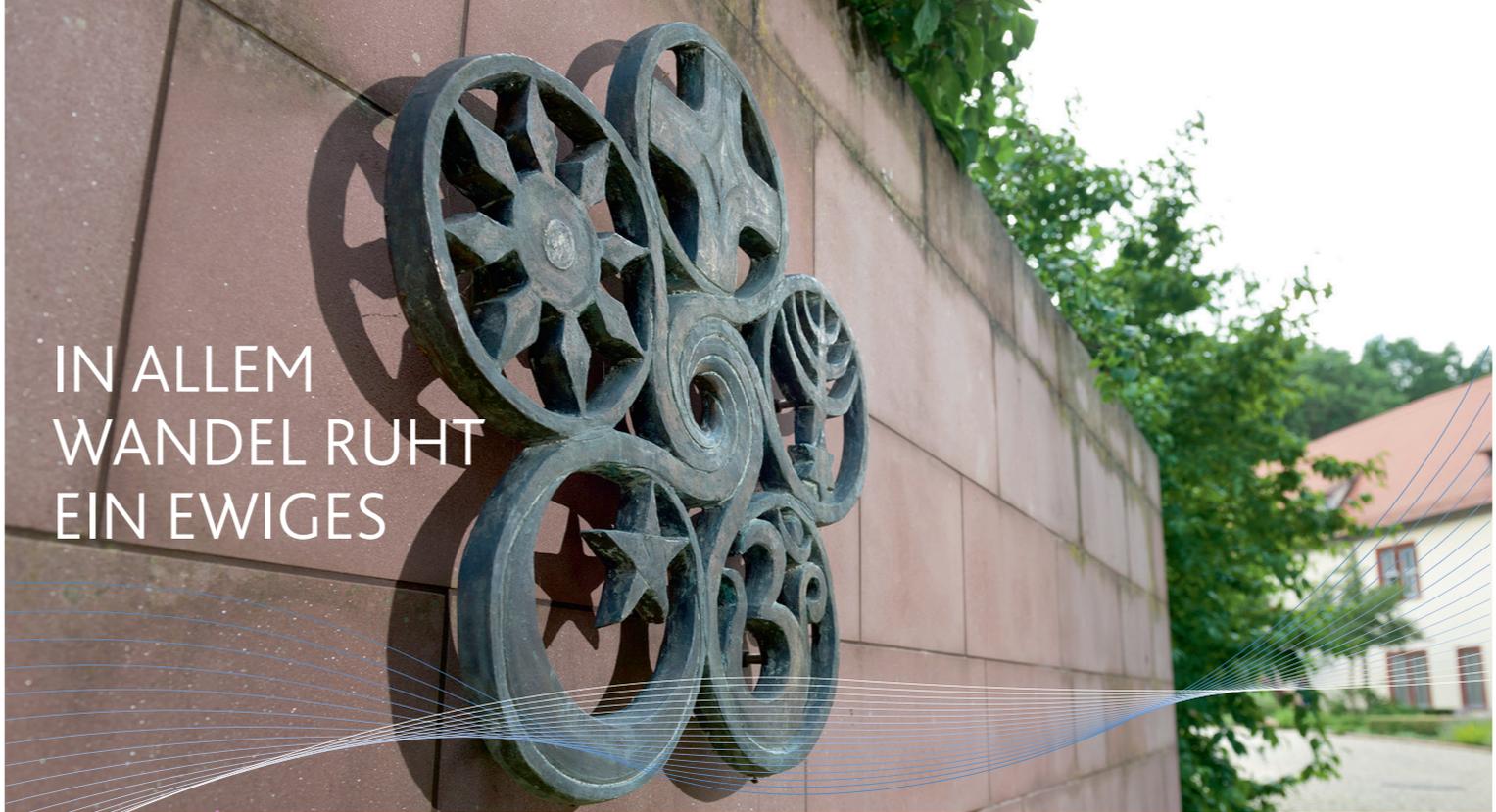


Im ehemaligen Benediktinerkloster verbinden sich westliche Spiritualität und Zen-Tradition. Dies spiegelt sich auch in den liebevoll gepflegten Außenanlagen und Gärten wider.

Zen-Garten, Garten der Stille und Rasenlabyrinth bieten Raum für Meditation. Hier können Besucher\*innen zur Ruhe kommen, sich auf das Wesentliche besinnen und gestärkt in den Alltag zurückkehren. Das begehbare Rasenlabyrinth ist ein meditatives Bild für den oft verschlungenen Weg zur inneren Mitte. Das gestaltete Landschaftsbild im japanischen Zen-Garten symbolisiert den Lauf des Lebens von der verborgenen Quelle bis hin zur Mündung in den Ozean. Die geharkten Kieselsteine gleichen den Wellen in einem Flussbett.



## IN ALLEM WANDEL RUHT EIN EWIGES



### WAS WILL DAS LEBEN VON MIR – WAS WILL ICH VOM LEBEN?

In den täglichen Herausforderungen begegnen wir Fragen wie: Warum bin ich hier und wohin gehe ich? Wie kann ich mein Leben zufrieden, erfüllt und wahrhaftig leben? Wir spüren oft in uns die Sehnsucht nach Stille, Klarheit und Zeit für uns selbst.

### VIelfÄLTIGE WEGE MIT DEMSELBEN ZIEL

Das wahrhafte Erleben des Alltags im gegenwärtigen Augenblick – das ist ein Ziel der Spiritualität. Als spirituelles Zentrum beheimatet der Benediktushof die traditionellen Übungswege des Westens und Ostens – religionsübergreifend und offen für alle. In Stille wachsen hier Achtsamkeit und Mitgefühl.

### NEUE HORIZONTE ERÖFFNEN

Zen und Kontemplation sind die zentralen Übungswege am Benediktushof. Weitere Wege der indischen, jüdischen und islamischen Spiritualität werden begleitend angeboten. Das breitgefächerte Jahresprogramm mit rund 550 Kursen – z.T. online – umfasst zudem Seminare aus den Bereichen Selbsterfahrung, Gesundheit sowie Führungskompetenz, die die Präsenz im Alltag unterstützen.

### SPIRITUALITÄT FÜR DAS 21. JAHRHUNDERT

Der Benediktushof zeichnet sich durch die hohe fachliche und menschliche Kompetenz seiner Kursleiter\*innen aus. Sie unterstützen die Gäste bei der Entfaltung ihrer Persönlichkeit, begleiten sie in existenziellen Fragen und geben Impulse für eine moderne, alltagstaugliche Spiritualität. Für eine intensive Übung bieten wir zudem Langzeitaufenthalte an.

## DER BENEDIKTUSHOF – TRADITION UND GEGENWART



Der Benediktushof steht in uralter spiritueller Tradition: Er geht zurück auf ein Benediktinerkloster aus dem 8. Jahrhundert, das eine wechselvolle Geschichte hatte. 2002 erwarb die Unternehmerin Gertraud Gruber das leerstehende Anwesen und überließ es dem Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger (1925-2020) für seine spirituelle Arbeit.

Heute ist der Benediktushof bei Würzburg eines der größten Zentren für Meditation und Achtsamkeit in Europa. Die Verantwortung für das Seminar- und Tagungszentrum tragen Gerhard Bader als Geschäftsführer sowie Maria Kolek Braun, Alexander Poraj und Fernand Braun im Team als Spirituellen Leitung.

