

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

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



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

Benediktushof

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen bei Würzburg

Tel. 0 93 69-98 38-0

E-Mail kurse@benediktushof-holzkirchen.de

www.benediktushof-holzkirchen.de

Folgen Sie uns auf: [f](#) [i](#) [y](#) YouTube



QR-Code einscannen und
das aktuelle Programm
direkt anschauen!

Kurzvorstellung

Benediktushof

Zentrum für Meditation und Achtsamkeit



Benediktushof

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 äußere Harmonie fördert die innerer Präsenz. 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.



Das körperliche Wohl ist in guten Händen: Klarheit, Reduzierung auf das Wesentliche und Gastfreundschaft bestimmen die Atmosphäre des Hauses. Je nach Wunsch stehen 113 Einzel-, Doppelzimmer mit DU/WC oder Mehrbettzimmer zur Verfügung. In der bio-zertifizierten Seminarküche werden vegetarisch-vegane Speisen mit großer Sorgfalt mit regionalen Zutaten zubereitet.

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? Wovor habe ich Angst? 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 – vor Ort und 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 (1921-2022) 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 Andreas Hase (nicht im Bild) als Geschäftsführer sowie Maria Kolek Braun, Fernand Braun und Alexander Poraj als Spirituelle Leitung.

