

## 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 vegetarisch-vegane Restaurant TROAND, die Buchhandlung mit Außenterrasse sowie den Hofladen mit ausgewählten Naturkostwaren und Geschenkartikeln – fair und ökologisch hergestellt.



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 Menschen mit geringem Einkommen, junge Menschen, Meditationsgruppen, Weiterbildungsangebote u.v.m.

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

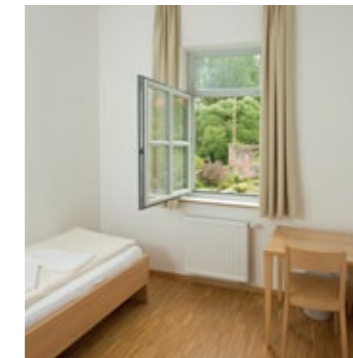
Willigis Jäger



## 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. Die lange spirituelle Geschichte des Benediktushofes ist kein Zufall. Wer hierher kommt, spürt: Er befindet sich an einem alten Kraftort. Die idyllische Lage im Tal zwischen bewaldeten Hügeln und viel Natur unterstützen die stille Atmosphäre des Ortes.



## Benediktushof Zentrum für Meditation und Achtsamkeit


In Stille und Klarheit  
das Leben erfahren

Kontemplation / Zen  
Yoga / Andere spirituelle Wege  
Achtsamkeit/MBSR  
Körper/Bewegung/Gesundheit  
Kreativität/Klang/Stimme  
Selbsterfahrung  
Familien und junge Menschen  
Symposien und Feste  
Fortbildung / Führungskompetenz

**Benediktushof**  
**Zentrum für Meditation und Achtsamkeit**  
Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen bei Würzburg  
Tel. 0 93 69-98 38-0  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.facebook.com/Benediktushof](https://www.facebook.com/Benediktushof)



QR-Code einscannen und  
das aktuelle Programm  
direkt anfordern!

 **Benediktushof**

Das körperliche Wohl ist in guten Händen: Helligkeit, Reduzierung auf das Wesentliche und Gastfreundschaft bestimmen die Atmosphäre des Hauses. Je nach Wunsch stehen 80 Einzel-, 34 Doppelzimmer mit Du/WC oder Mehrbettzimmer zur Verfügung. In der bio-zertifizierten Seminarküche werden vegetarisch-vegane Speisen kreativ 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.

Zengarten, Garten der Stille und Rasenlabyrinth bieten Raum für Meditation. Hier können Besucher 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. Die wellenförmigen Kiesflächen des japanischen Zengartens symbolisieren den Lauf des Lebens – von der „verborgenen Quelle“ bis in den großen Fluss des Lebens.



## 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 500 Kursen umfasst zudem Seminare aus den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, 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 aus. Sie unterstützen die Gäste bei der Entfaltung ihrer Persönlichkeit, begleiten sie in existenziellen Fragen und geben Impulse für eine moderne, alltagstaugliche Spiritualität.

## DER BENEDIKTUSHOF – TRADITION UND GEGENWART



Der Benediktushof steht in uralter spiritueller Tradition: Er geht zurück auf ein Benediktinerkloster aus dem 8. Jahrhundert, das nach langer, wechselvoller Geschichte wieder zu verfallen drohte. 2002 erwarb die Unternehmerin Gertraud Gruber das Anwesen und überließ es dem Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger für seine spirituelle Arbeit. Über viele Jahre wurden die Gebäude sanft saniert und der Benediktushof wurde zu einem modernen Seminar- und Tagungszentrum ausgebaut.



Willigis Jäger, der Gründer des Benediktushofes, benannte als seine Nachfolger den Kontemplationslehrer Fernand Braun und die Zen-Meister Doris Zölls und Alexander Poraj, die heute die spirituelle Leitung des Zentrums verantworten. Durch ihr Wirken und ihre Präsenz sowie durch die Mitarbeit zahlreicher weiterer Menschen im Haus wurde der Benediktushof bereits für viele zu einer geistigen Heimat.