



Liebfrauenhof

'Erbe & Vision gemeinschaftlich leben'

Senator-Burda-Straße 1, 77654 Offenburg-Fessenbach



3 Tage fasten für gerechten Frieden

Gedenken an die Opfer von Hiroshima und Nagasaki

6. bis 9. August 2026

Gemeinschaft *'Liebfrauenhof – Erbe und Vision gemeinschaftlich leben'*

Info & Anmeldung teilnehmen@liebfrauenhof.com

Besuch ist jederzeit herzlich willkommen
Teilnahme an Einzelangeboten möglich

- | | | |
|------------------|------------------|---|
| Fr. 31.7. | 17°-18° | Austausch und Vorbereitung auf das Fasten (01522 3674010) |
| Mi. 5.8. | 19° | Was bleibt - Durch die Farbe gehen
Vernissage mit Wolfgang Ebert |
| Do. 6.8. | 8°-9° | Gedenkzeremonie für die Opfer von Hiroshima
Fastenbeginn (freiwillig) |
| 6. – 8.8. | 9°-12° | Gartenarbeit |
| | 12°-13° | Dyaden-Meditation |
| | 13°-15° | Mittagspause und Stille |
| | 15°-18° | Workshops :
6.8. : Wege aus der Angst – 2 Alternativen zu mehr Sicherheit
7.8. : 3rd Harmony (Film in englisch) – Austausch zu Gewaltfreiheit
8.8. : Mein persönlicher Beitrag zum Frieden |
| | 19°-20° | Tanzen / Singen für den Frieden zum Tagesabschluss |
| Sa. 8.8. | 10°-11:30 | Malen für den Frieden für Klein und Groß |
| So. 9.8. | 11°-12° | Gedenkzeremonie für die Opfer von Nagasaki
Fastenbrechen |



Förderverein
zur Erhaltung und Pflege



des Kulturdenkmals Liebfrauenhof e.V.

3 Tage fasten für gerechten Frieden

Gedenken an die Opfer von Hiroshima und Nagasaki

5.8. 19⁰⁰ Was bleibt – Durch die Farbe gehen

Vernissage mit Wolfgang Ebert

Zug um Zug nähert sich Wolfgang Ebert seit seinem Studium an der Berliner Hochschule der Künste der menschlichen Figur. Einfühlsam entwickelt er die Gestalt aus den Möglichkeiten des Materials. Aus erster Hand erläutert der Künstler, inwieweit die sinnliche Erfahrung des Bildes uns einen gewaltfreien Weg zum Frieden eröffnet. Unter anderem geht er dabei der Frage nach, wie wir unsere Selbstwirksamkeit als aktiven Beitrag für einen nachhaltigen Frieden erfahren und gestalten können.

8.8. 10⁰⁰ Malen für den Frieden mit Joana Kling

Herzliche Einladung zum Malen für den Frieden. Jung und Alt, Klein und Groß sind eingeladen. Um Anmeldung wird gebeten.

- Wir tauchen gemeinsam ein in einen bunten Moment voller Farbe.
- Wir spüren dem inneren Frieden im Tun nach und schenken unseren Friedensimpulsen Ausdruckskraft. Wir malen draußen in der Natur.
- Die Malereien werden Teil eines Friedens-Mosaiks - einer Ausstellung im Zentrum des Liebfrauenhofs. Farben, Pinsel und Papier werden gestellt.

Workshops von 15⁰⁰ – ca. 18 Uhr

6.8. Wege aus der Angst – 2 Alternativen zu mehr Sicherheit

Militärische Abschreckung oder gewaltfreier Widerstand sind zwei Strategien mit einer kriegerischen Bedrohung umzugehen. Wir wollen diese zwei Wege gehen und uns thematisch damit auseinandersetzen. Am Ende der beiden Wege kommen wir zusammen und tauschen uns aus, was das mit unserer Angst gemacht hat.

7.8 The third Harmony (Film in englisch, 45min) – Austausch zu Gewaltfreiheit

The Third Harmony“ (USA 2020, 45min, englisch mit englischen Untertiteln) ist ein Dokumentarfilm, der die entscheidende Rolle und die wissenschaftlichen Hintergründe von Gewaltfreiheit im menschlichen Miteinander beleuchtet. Worum geht es im Film?

- Die Macht der Gewaltfreiheit: Der Film erzählt die Geschichte des gewaltfreien Widerstands als eine der am meisten unterschätzten Fähigkeiten der Menschheit.
- Neue Sicht auf die Natur des Menschen: Die Dokumentation bricht mit dem Vorurteil, der Mensch sei von Natur aus rein egoistisch oder gewalttätig. Er zeigt, dass Kooperation und Empathie tief in unserer Biologie verankert sind.
- Persönliches und gesellschaftliches Wachstum: Es wird erklärt, wie jeder Einzelne durch die Nutzung dieser Kraft zu seinem eigenen Wachstum beitragen und gleichzeitig der Gesellschaft helfen kann.

8.8. Mein Beitrag zum Frieden

Mit Hilfe der Einteilung in einen inneren, zwischenmenschlichen und globalen Frieden suchen wir nach konkretem Engagement für Frieden in unserem persönlichen Kontext
Der Friede in mir (Innerer Friede): Die Basis für alles. Wer mit sich selbst im Reinen ist, seine Fehler akzeptiert und innere Konflikte löst, strahlt diese Ruhe auch aus.

Der Friede mit Dir (Zwischenmenschlicher Friede): Die direkte Folge. Nur wer inneren Frieden besitzt, kann Mitmenschen mit Empathie, Vergebung und ohne Missgunst begegnen.

Der Friede in der Welt (Globaler Friede): Das große Ganze. Wenn Individuen und Gemeinschaften im Frieden sind, entsteht ein harmonisches Kollektiv, das die Umwelt und die Schöpfung achtet.

3 Tage fasten für gerechten Frieden

Gedenken an die Opfer von Hiroshima und Nagasaki

Tagesrhythmus

9 Uhr Begrüßungsrunde

9 – 12 Uhr Gartenarbeit und Zeit zum Austausch

12 – 13 Uhr Dyaden – Meditation mit Dorothea Wagner

"Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige; immer ist der wichtigste Mensch, der dir gerade gegenübersteht; immer ist die wichtigste Tat die Liebe."

(Meister Eckhart, dt. Mystiker 13. Jhd.)

Die Dyade ist eine Form der Meditation mit einem Gegenüber. Sie hat einen klaren und einfachen Ablauf, bei dem die beiden abwechselnd sprechen und zuhören. Eine Person bleibt im Schweigen, schenkt ihre offene Präsenz und hält den Raum. Die andere spürt und lauscht nach innen, was zu einer gestellten Impulsfrage auftaucht. Der Dyadenprozess dauert 40 Minuten und besteht aus 8 fünfminütigen Runden, die jeweils durch eine Impulsfrage eröffnet werden. Dabei liegt der Fokus nicht auf theoretischen Gedanken zu einer gestellten Lebensfrage, es geht darum, in sich hinein zu spüren, was sich auf der Gefühlsebene zeigt und was in einem selbst lebendig ist. Die Begegnung findet auf der Herzensebene statt und führt häufig in eine tiefe Ruhe und Verbundenheit. Viele Menschen erleben Dyaden als eine Chance, alltägliche Stressmomente und Ärger hinter sich zu lassen und wieder mit der eigenen menschlichen Existenz in Verbindung zu kommen.

Mit Einstimmung und Integration benötigt der Prozess eine gute Stunde Zeit.

13 – 15 Uhr Mittagspause und Stille

19 – 20 Uhr Meditatives Tanzen mit Dorothea Wagner

„Wo immer der (die) Tanzende mit dem Fuß auftritt, da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens“ Rumi

Wir tanzen einfache, ruhige und beschwingte Kreistänze zu Musik unterschiedlicher Stilrichtungen und aus verschiedenen Ländern.

Beim Tanzen können wir uns spüren, in Kontakt kommen mit uns selbst und miteinander. Wir reichen uns die Hände, tanzen gemeinsam um die Mitte und öffnen uns für Frieden und Liebe.

Bewegung, Musik, Gebärden und Texte laden ein, uns von den Tönen des Friedens erfüllen zu lassen, Schritte des Friedens zu wagen und Verbundenheit zu erleben. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Eingeladen sind alle, die Freude am gemeinsamen Tanzen haben.

Singen für den Frieden mit Dorothea und Dietmar Wagner

„Singe bis Deine Seele Flügel bekommt“

Gesungen wurde schon immer in allen Kulturen. Das Singen als Sprache des Herzens kann Verbindungen schaffen über sprachliche, kulturelle und andere Grenzen hinweg. Viele Menschen machen die Erfahrung, dass Singen eine positive Kraft auf Körper und Seele hat. Singen öffnet die Herzen und bringt uns in den Moment, ins Jetzt. Belastende Gedanken treten in den Hintergrund. Im singenden „Miteinander –Sein“ erleben wir, wie Verbundenheit entsteht, Energie und Lebensfreude in uns wächst und wir mit neuer Lebendigkeit weitergehen.

Wir singen einfache Friedens- Kraft- und Lebenslieder aus verschiedenen Kulturen. Vorerfahrungen sind nicht nötig, es gibt keine falschen Töne, nur Variationen.



Liebfrauenhof

„Erbe & Vision gemeinschaftlich leben“

Senator-Burda-Straße 1, 77654 Offenburg-Fessenbach



3 Tage fasten für gerechten Frieden

Gedenken an die Opfer von Hiroshima und Nagasaki

6. bis 9. August 2026

Veranstalter

Gemeinnütziger „**Förderverein zur Erhaltung und Pflege des Kulturdenkmals Liebfrauenhof e.V.**“

Sie können diese Veranstaltung und den Liebfrauenhof mit Ihrer Spende unterstützen :
IBAN DE31 4306 0967 1252 7475 00, GLS Bank



Förderverein
zur Erhaltung und Pflege



des Kulturdenkmals Liebfrauenhof e.V.

Mit Unterstützung von

Gemeinnütziger Verein „**Friedenswege e.V.**“ – **Chemins de Paix**

Sie können die Arbeit von „Friedenswege – Chemins de Paix“ mit Ihrer Spende unterstützen :
IBAN DE90 6645 0050 0004 9791 02



Stiftung Deutsches Albert-Schweitzer-Zentrum

Sie können die Arbeit der „Stiftung Deutsches Albert-Schweitzer-Zentrum“
mit Ihrer Spende unterstützen : IBAN DE25 3006 0601 0004 3003 00



STIFTUNG Deutsches
ALBERT SCHWEITZER
ZENTRUM

Gemeinschaft der Arche – Gewaltfreiheit & Spiritualität

Sie können die Arbeit der „Arche – Gewaltfreiheit & Spiritualität“
mit Ihrer Spende unterstützen : IBAN DE93 3506 0190 2121 4180 13



Gemeinschaft der Arche
GEWALTFREIHEIT UND SPIRITUALITÄT



3 Tage fasten für gerechten Frieden

Gedenken an die Opfer von Hiroshima und Nagasaki

Freitag, 31.7.2026

17°-18° Austausch und Vorbereitung auf das Fasten
Info und Anmeldung unter 01522 3674010)

Mittwoch, 5.8.

19° Was bleibt – Durch die Farbe gehen , Vernissage mit Wolfgang Ebert

Donnerstag, 6.8.

8°-9° Gedenkzeremonie für die Opfer von Hiroshima
Fastenbeginn (freiwillig)
9° Begrüßungsrunde
9°-12° Gartenarbeit
12°-13° Dyaden-Meditation
13°-15° Mittagspause und Stille
15°-18° Workshop Wege aus der Angst – 2 Alternativen zu mehr Sicherheit
19° Singen für den Frieden

Freitag, 7.8.

9° Begrüßungsrunde
9°-12° Gartenarbeit
12°-13° Dyaden-Meditation
13°-15° Mittagspause und Stille
15°-18° Workshop 3rd Harmony (Film in englisch) – Austausch zu Gewaltfreiheit
19° Friedenstänze

Samstag, 8.8.

9° Begrüßungsrunde
9°-12° Gartenarbeit
10°-11:30 Malen für den Frieden
12°-13° Dyaden-Meditation
13°-15° Mittagspause und Stille
15°-18° Workshop Mein persönlicher Beitrag zum Frieden
19° Singen und Tanzen für den Frieden

Sonntag, 9.8.

11°-12° Gedenkzeremonie für die Opfer von Nagasaki
12° Fastenbrechen