

Snedershof



2026

INFORMATIONEN & JAHRESPROGRAMM

LIEBE FREUNDIN, LIEBER FREUND,

ein neues Jahr – und mit ihm viele neue Möglichkeiten, das lebendige Miteinander auf dem Friedenshof mit dir zu teilen.

In diesem kleinen Heftchen findest du, was im Jahr 2026 auf dem Friedenshof geplant ist: unsere Seminare, Veranstaltungen und Begegnungsräume. Und wie immer kannst du auch etwas darüber lesen, was der Friedenshof eigentlich ist – oder wie du uns kennenlernen kannst. Vielleicht sehen wir uns bald bei einer Kennenlernveranstaltung, einem Seminar oder einfach bei einem Besuch hier auf dem Hof?

Mit 2026 beginnt für uns ein neues Jahrsiebt – ein Abschnitt des Erneuerungs und Vertiefens, wie man es in der anthroposophischen Tradition nennen könnte. Wir spüren, dass sich in unserer Gemeinschaft vieles wandelt und Neues wachsen will.

Einige neue Elemente dürfen sich in diesem Jahr weiter entfalten: Neben den Pilgertagen mit Barbara wird es erstmals eine längere Pilgerwanderung über mehrere Tage geben. Kräuterkreativtage entführen unsere Besucher*innen mit allen Sinnen ins Reich der Wildkräuter. Auch Seminare, die von Menschen außerhalb unserer Gemeinschaft gestaltet werden, bereichern wieder unser Programm – unter anderem ein Robuki-Workshop, die Erforschung unserer Wutkraft und die Earthholder-Tage.

Auf ein Sommercamp müssen wir dieses Jahr zwar verzichten, doch gehen wir als Gemeinschaft andere wichtige Schritte: So steht ein Generalkapitel in der Arche bevor und unsere Mitgliedschaft im GEN-Netzwerk (Global Ecovillage Network) wird voraussichtlich in diesem Jahr Wirklichkeit.

Dieses Programm darf gern an interessierte Menschen weitergegeben werden. Wir freuen uns über jede und jeden, der den Friedenshof kennenlernen möchte – als Gast, als Mitwirkende*r, vielleicht auch als zukünftiges Gemeinschaftsmitglied.

Die Friedenshofgemeinschaft

*Annika, Barbara, Bärbel, Elsa, Judith, Jan,
Karsten, Marius, Monika, Olaf, Raja und Robert*



INHALT

Der Friedenshof

Was ist der Friedenshof	4
Friedenshof kennenlernen	<u>6</u>

Veranstaltungen, Seminare und Feste

Gemeinsam das Leben feiern	9
Achtsamkeit & Spiritualität	<u>10</u>
Arche kennenlernen	14
Kunst, Tanz, Musik und Körper	<u>18</u>
Nachhaltigkeit in Theorie und Praxis.....	<u>22</u>

Sonstiges

Freiwilligendienst und Vernetzung	24
Info & Anmeldung	25
Anreise & Kontakt	<u>27</u>



IMPRESSUM

*Redaktion, Satz & Layout:
Judith Schäfer, Karsten
Petersen*

*Fotos: Karsten Petersen, Kai-
Uwe Fischer*

*Herausgeber: Friedenshof
Kommunität e.V. / Ham-
mersteinstr.3 / 31535 Neu-
stadt am Rübenberge*



DER FRIEDENSHOF

WAS IST DER FRIEDENSHOF?

Hier leben Menschen, die sich nach einem anderen Leben sehnen. Einem Leben, das nicht angefüllt ist vom Vielen, sondern erfüllt vom Wesentlichen:

- ◊ von **körperlicher Nahrung**, die satt macht, statt das Verlangen nach mehr zu wecken,
- ◊ von **geistiger Nahrung**, die uns zur Quelle führt statt in die Zerstreuung,
- ◊ von **Beziehungen**, in denen wir Verbundenheit statt Wettbewerb erleben,
- ◊ von einer **Arbeit**, in der wir mit unserer Schöpferkraft anderen dienen, statt gestellte Aufgaben abzuarbeiten,
- ◊ von **Zugehörigkeit** zu einer tragenden Gemeinschaft statt Isolation in der Privatsphäre oder flüchtigen Gemeinschaftserlebnissen,
- ◊ vom **Einklang** mit allen Geschöpfen um uns herum,
- ◊ von einer Welt, in der Konflikte mit Mitteln der **Gewaltfreiheit** gelöst werden.



Der Friedenshof ist ein Ort des Übens und Erforschens – ein Labor, in dem wir versuchen, dieses Sehnen ins konkrete Leben zu bringen. Dabei begegnen wir äußeren und inneren Hindernissen, entwickeln Regeln und Formen des Zusammenlebens, und arbeiten immer weiter an ihnen.

Wir sind ein Gemeinschaftshaus der „Arche - Gewaltfreiheit und Spiritualität“, von der Tradition um Ghandhi und Lanza del Vasto. Zugleich fließen Impulse von Thich Nhat Hanh, Amma, der Gewaltfreien Kommunikation, der neuen Gemeinschaftsbewe-

gung, der Permakultur, den Tänzen des universellen Friedens und vielen anderen Quellen ein.

Zurzeit leben hier vier Generationen – zehn Erwachsene und zwei Kinder. Wir sind offen für neue Menschen (vorzugsweise unter 45 Jahren), die sich von unserer Lebensweise und –Richtung angesprochen fühlen. Wie du uns kennenzulernen kannst, erfährst du im Abschnitt „Kennenlernen“.

UNSERE AUSRICHTUNG

... von der Zerstreuung zur Sammlung

- ◊ Raum und Zeit für Meditation und spirituelle Praxis
- ◊ Mehrfach täglich Glockenschläge als Einladung zur Besinnung
- ◊ Ausgewogenheit von Kopf- und Handarbeit



... von der Getrenntheit zur Verbundenheit

- ◊ Übung im wohlwollenden Umgang miteinander
- ◊ Gemeinsamer Tagesrythmus mit Ritualen und Mahlzeiten
- ◊ Gemeinsame Kasse für Wohnen, Nahrung und teilweise Mobilität
- ◊ Soziokratische Struktur und Entscheidungen im Konsent
- ◊ Persönliche Begleitung, Supervision und Gastfreundschaft
- ◊ Engagement für Frieden, Gerechtigkeit und unsere Erde

... vom Vielen zum Einen

- ◊ Arbeit an sich selbst und Vertiefung des eigenen spirituellen Weges
- ◊ Zusammenleben mit unterschiedlichem spirituellem Hintergrund
- ◊ Einfachheit und Dankbarkeit als Lebenspraxis
- ◊ Feste, Musik, Tanz und Kunst als Ausdruck von Lebendigkeit und Schönheit



KENNENLERNEN

3

Wenn du uns näher kennenlernen möchtest, gibt es verschiedene Möglichkeiten, aktiv an unserem Leben teilzunehmen und unsere Gemeinschaft zu erleben. Du kannst uns bei einer unserer Veranstaltungen für einen Tag besuchen oder als Guest etwas länger bleiben. Eine intensive Auseinandersetzung mit unseren Grundlagen bietet die Mitmachwoche. Für engagierte Freiwillige bestehen außerdem verschiedene Einsatzmöglichkeiten, etwa im Freiwilligendienst oder bei Wwoof (S.24). Wer unsere Gemeinschaft über einen längeren Zeitraum hinweg intensiver erfahren möchte, kann dies im Rahmen der „Gemeinschaft auf Zeit“ (S.8) tun.

GAST SEIN

Möchtest du den Friedenshof näher kennenlernen? Du bist herzlich eingeladen, für ein bis zwei Wochen an unserem Leben teilzunehmen. Wenn es für dich und uns passt, kann dein Aufenthalt anschließend in Absprache mit der Gemeinschaft verlängert werden.

Während deiner Zeit bei uns bist du Teil des gemeinschaftlichen Alltagsrhythmus. Du bringst dich nach deinen Kräften und Fähigkeiten bei den anfallenden Arbeiten ein. Ein Mitglied der Gemeinschaft begleitet dich dabei und steht dir als Ansprechpartner*in zur Seite.

Die materielle Existenz des Friedenshofes beruht auf einer solidarischen Ökonomie. Unsere Gäste bitten wir, sich bei ihrem Aufenthalt an diesem Prinzip zu orientieren. Pro Person fallen täglich Kosten von ca. 20 € an. Wer mehr geben kann, sollte mehr geben, damit andere, die weniger geben können, trotzdem an unserem Leben teilnehmen können. Bitte schätze selber ein, mit welchem Beitrag du dich an der solidarischen Finanzierung des Friedenshofes beteiligen kannst.

Sende uns deine Anfrage gerne per Mail an info@friedenshof.org.

GEMEINSCHAFT ERLEBEN: MITMACHWOCHE

14.-18.09.2026

Diese Woche ist besonders für Menschen gedacht, die auf der Suche nach Gemeinschaft sind – und spüren möchten, ob das Leben in einer (unserer) Gemeinschaft etwas für sie sein könnte.

Teile für eine Woche unseren Alltag und erlebe die wesentlichen Aspekte unseres Zusammenlebens. Du bekommst Einblicke in unsere tägliche Struktur mit Ritualen, gemeinsamer Arbeit und gemeinsamen Mahlzeiten.

Am Vormittag verarbeiten wir zusammen Gemüse und Obst aus unserem Garten, am Nachmittag widmen wir uns im thematischen Austausch den Grundlagen und Erfahrungen unseres Gemeinschaftslebens. Dich erwarten Themen wie:

- ◊ die Arche und die Geschichte des Friedenshofes
- ◊ Bedeutung von Spiritualität und Ritualen
- ◊ Verbindlichkeit und Verbundenheit
- ◊ Umgang mit Konflikten
- ◊ solidarische Ökonomie



Beitrag: 100€-300€ (Erwachsene, nach Selbsteinschätzung),
Kinder bis 8 Jahre frei, Kinder 8-14 Jahren halber Preis

Anmeldung: info@friedenshof.org

KENNENLERNCAFÉ

25.04.2026 14:30 bis 18:30 Uhr

An diesem besonderen Tag öffnen wir nicht nur unsere Haustür, sondern auch das Gatter zu unserem Heckengarten. Ein schöner Tag für alle, die uns zum ersten Mal besuchen möchten—oder einfach mal wieder vorbeischauen wollen.

Ob beim Rundgang durch Haus und Garten, bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen oder bei der Führung zu unserem Heckengarten-Projekt – es gibt viele Gelegenheiten, mit uns ins Gespräch zu kommen und den Friedenshof kennenzulernen.

Kostenlos / keine Anmeldung notwendig

GEMEINSCHAFT AUF ZEIT

Möchtest du erleben, wie sich das Leben in Gemeinschaft anfühlt?

Fragst du dich, ob ein solches Miteinander etwas für dich sein könnte?

Dann laden wir dich herzlich ein, für ein bis drei Monate Teil unseres Alltags am Friedenshof zu werden.

In dieser Zeit teilst du unseren Tagesrhythmus – mit Begrüßung, gemeinsamer Mittagsmahlzeit, kurzen Momenten des Innehaltens (*Rappelle*) und einem Abendritual. Du bist bei unseren Austauschrunden dabei und kannst, wenn du magst, an Angeboten wie Meditation oder Singen teilnehmen.

Du arbeitest im Schnitt 6 Stunden am Tag mit – je nach Interesse z. B. im Garten, mit den Tieren, im Bau oder in der Hauswirtschaft. Nach einer Einarbeitung übernimmst du eigene Aufgaben und kannst in unseren soziokratischen Kreisen mitwirken.

Für deine Mitarbeit stellen wir dir Unterkunft und Verpflegung kostenfrei zur Verfügung. Gespräche zur Reflexion deiner Erfahrungen begleiten dich auf deinem Weg. Für Krankenversicherung und Taschengeld sorgst du selbst. Wenn du weniger mitarbeiten kannst, finden wir gemeinsam eine Lösung.

Wenn du dich angesprochen fühlst, schreibe uns und erzähle uns etwas über deine Motivation und wenn es für beide Seiten passt, laden wir dich zu einem mehrtägigen Kennenlernen ein, um dann gemeinsam über deine *Gemeinschaft auf Zeit* zu entscheiden.

Sollte sich im Verlauf zeigen, dass es nicht stimmig ist, können beide Seiten das Projekt jederzeit beenden – in Offenheit und Respekt.

Kontakt: info@friedenshof.org





GEMEINSAM DAS LEBEN FEIERN

Den Alltag verlassen und in den geschmückten Raum des Festes eintreten, das ist ein großer Schritt. Er muss vorbereitet werden, nicht nur durch die Herrichtung der Räume und Speisen, sondern auch durch die Klärung von aufgestautem Zwist und Groll. Dann können wir eintreten in einen Raum der Fülle, uns mitnehmen lassen von guter Laune, Musik und Tanz. Wir sind nicht mehr das kleine Ich-Ich-Ich, sondern im wahrsten Sinne des Wortes „be-geistert“, von etwas Höherem erfüllt. Das vertieft unsere Verbindung und macht spirituelle Gemeinschaft erfahrbar.

Wir feiern Jahreszeitenfeste und solche, die sich spontan ergeben. Es liegt nicht allein in unserer Hand, wie erfüllend wir sie jeweils erleben.

JOHANNI

27.06.2026

Unser größtes Jahresfest: Gemeinsam mit unseren Archefreund*innen und Weggefährt*innen feiern wir vom Nachmittag bis in die Nacht: mit Singen, Tanzen, Essen, Geschichten am Feuer und dem Sprung mit Kräutersträußen über das Johannifeuer.

Beitrag: kostenlose Teilnahme mit Wunsch zum Buffetbeitrag

Anfragen: info@friedenshof.org

OSTERN, WEIHNACHTEN, SILVESTER: Wir feiern die Feste bewusst und gemeinschaftlich - mit Menschen, die den Friedenshof schon kennen und die Zeit mit uns gestalten wollen.



ACHTSAMKEIT & SPIRITUALITÄT

Wir haben erfahren, dass Gemeinschaft nur gelingen kann, wenn wir unsere engen Grenzen überschreiten. Wir lernen, allmählich einen freien Raum zu schaffen, in dem wir uns in unserer Andersartigkeit wahrnehmen und stehen lassen können. Wir lernen, persönliche Vorlieben loszulassen, um eine gemeinsame Perspektive entwickeln zu können. Das ist die Art von Spiritualität, ohne die wir uns ein verbindliches Gemeinschaftsleben nicht vorstellen können. Bei dieser Weitung unterstützen uns kurze Unterbrechungen der Arbeit („Rappelle“) und kleine Rituale, die wir gemeinsam für den Beginn und das Ende des Tages entwickelt haben. Darüber hinaus unterstützen uns die individuellen spirituellen Wege, denen wir jeweils folgen. Die Vielfalt dieser Wege könnt ihr an unserem Programm erkennen.

ACHTSAMKEITSTAGE & WOCHENENDEN

Etwa alle zwei Monate laden wir zu einem Achtsamkeitstag ein - meist sonntags von 10 bis 17 Uhr.

Die Tage werden von Jan-Michael Ehrhardt, Dharma-Lehrer in der Tradition von Thich Nhat Hanh und weiteren Mitgliedern des Intersein-Ordens geleitet.

Gemeinsam üben wir, zur Ruhe zu kommen und achtsam im gegenwärtigen Moment zu verweilen und unterstützen uns gegenseitig auf dem Weg der Bewusstheit. Die Achtsamkeitstage stehen meistens unter einem bestimmten Thema, welches dann in den verschiedenen Elementen des Tages aufgegriffen wird.

Zu den Elementen der Achtsamkeitstage gehören:

- Angeleitete und stille Meditationen
- Inspirationen oder ein Dharma-Vortrag
- Achtsamer Austausch im Gespräch
- Gehmeditation in der Natur
- Tiefenentspannung, Rezitation und Singen
- Sowie ein gemeinsames Mittagessen

Termine Achtsamkeitstage

11.01. „Was tu ich in meinem Leben?“ / 08.03.

„Freude und Mitgefühl nähren“ / 18.10.

„Außerhalb von Richtig und Falsch“

Beitrag: 15€ Grundgebühr zzgl. Dana/Spende

(Empfehlung 20€)

Achtsamkeitswochenende

23.07. - 26.07.2026

„Aus der Stille wächst verstehen“

Anmeldung und nähere Infos: jm.ehrhardt@posteo.de



Earthholder-Wochenende

25.09. - 27.09.2026 „Verliebt in Mutter Erde“

Achtsamkeitstage mit Andrea Gerhardt und Manuela Peters.

In dieser Praxiszeit vertiefen wir unser Eins-Sein mit Mutter Erde.

Meditation, Austausch, Tiefenentspannung und der Cosmic Walk helfen uns, Freude, Schmerz und Mitgefühl zu teilen.

Die Earth Holder Community in der Tradition von Thich Nhat Hanh verbindet engagierte Menschen, die sich weltweit für Klima, soziale Gerechtigkeit und Artenvielfalt einsetzen.

Infos: earthholderde.wordpress.com

Beitrag: 90€ Übernachtung und Verpflegung zzgl. Dana/Spende

Anmeldung und Infos: jm.ehrhardt@posteo.de

Retreat der Wake-Up-Sanghas

20.10. - 22.10.2026 „Liebe und Sexualität - Wie möchte ich Beziehung leben“

Retreat mit Stephanie Marquardt, Sophia Degand und Jan-Michael Ehrhardt. Im Mittelpunkt steht die dritte Achtsamkeitsübung „Wahre Liebe“ mit den Themen Liebe, Sexualität und Beziehung. Die Tage richten sich vorrangig an Wake-Up-Sanghas aus Hannover, Oldenburg und Bremen.

Beitrag: 90€ Überachtung und Verpflegung, Spende für den Kurs

Anmeldung und Info: jm.ehrhardt@posteo.de

REGELMÄSSIGE MEDITATIONSABENDE

Montags finden Meditationsabende statt (19:30 bis 21 Uhr), die sich an der Traditionslinie des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh orientieren, aber offen sind für alle, die Stille, Besinnung, Entspannung suchen. Es gibt angeleitete und stille Meditationseinheiten und andere Praxiselemente wie Singen oder persönlichen Austausch. Die Abende können einzeln besucht werden.

Sie finden auf Spendenbasis statt.

Kontakt: jm.ehrhardt@posteo.de

BIBELTEILEN



Einmal im Monat, i.d.R. jeden zweiten Sonntag im Monat um 19:45 Uhr, treffen sich Menschen auf dem Friedenshof, um gemeinsam Bibeltexte zu lesen. Derzeit sind wir ein fester Kreis von 5 Teilnehmenden. Gemeinsam versuchen wir die Texte zu verstehen, auf die heutige Zeit anzuwenden und persönliche Erfahrungen mit diesem Thema auszutauschen. Meist betrachten wir dazu Texte aus dem Neuen Testament.

Eingeladen ist jeder und jede, der oder die sich für diesen Austausch interessiert. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kontakt: rb.heydenreich@web.de



PILGERWEGE

16.05.2026

Unterwegs in der Natur, in der Begegnung mit uns selbst und unseren Weggefährt*innen lassen wir den Alltag hinter uns. Begleitet von spirituellen Impulsen und Liedern, im Gespräch und im Schweigen sind wir eingeladen, uns für die Schönheiten und Überraschungen der Schöpfung im Unterwegssein zu öffnen und uns davon beschenken und inspirieren zu lassen.

Das Pilgerangebot richtet sich an alle, die gerne in einer Gruppe in der Natur unterwegs sind, offen sind für Spiritualität und über mittlere bis gute Kondition verfügen.

Angeleitet wird die Wanderung von Barbara Heydenreich, zertifizierte Pilgerwegbegleiterin und Mitglied der Friedenshofgemeinschaft.

Anmeldung und Info: info@friedenshof.org

MEHRTÄGIGE PILGERWANDERUNG

27.08. - 30.08.2026

Eine besondere viertägige Pilgerwanderung auf dem Lüneburger Heide-Jakobsweg von Celle bis zum Friedenshof.

Mehr Infos dazu folgen auf unserer Homepage
oder unter info@friedenshof.org.

"Selig,
die
Frieden
stiften"

Matthäusevangelium



DIE ARCHE

Die Vision vom Friedenshof entstand bei Besuchen seiner GründerInnen in den französischen Archegemeinschaften. Die Arche geht auf eine Begegnung zwischen Gandhi und Lanza del Vasto im Jahre 1937 zurück. Lanza, der Künstler und Philosoph, war als Christ nach Indien gereist, um dort seinen Glauben zu vertiefen. Ihn schmerzte die Ignoranz, mit der das „christliche Europa“ der zentralen Wegweisung Jesu begegnete: „Wer dich auf die rechte Wange schlägt, dem halte auch die andere hin.“ In der von Gandhi und seinen GefährtlInnen praktizierten aktiven Gewaltfreiheit erkannte er die Chance, mit Jesu Weisung Ernst zu machen. Gandhi spricht von „Satyagraha“ und will damit deutlich machen, dass es nicht um den bloßen Verzicht auf Gewalt geht, sondern um eine Kraft, die im Ringen um die Wahrheit frei wird und alle Beteiligten zum Guten bekehrt. In der deutschen Arche sprechen wir in diesem Sinne von „Gütekraft“.

1948 gründete Lanza zusammen mit Gefährtinnen und Gefährten die erste Gemeinschaft, die sich an der Lebensweise in Gandhis Ashrams orientierte und zugleich Elemente der christlichen Tradition aufnahm. Heute gibt es 5 Gemeinschaftshäuser. Seit 2005 können auch Menschen,

die in Familien oder alleine leben, der „ArcheGemeinschaft – Gewaltfreiheit und Spiritualität“ beitreten und in ihre Lebenswelt die Werte der Arche einbringen. Die Mitglieder der Arche verbindet die Zusage zu der „Arche-Charta“ und regelmäßige freundschaftliche Kontakte.

In Deutschland leben außerhalb des Friedenshofes etwa 20 Arche-Gefährten*innen, die jedes Jahr an Johanni ihre Wegzusage im Sinne der Arche-Charta erneuern. In Marburg (OT Ginseldorf) gibt es eine Nachbarschaft mit Arche-Gefährt*innen, in Offenburg entsteht das Wohnprojekt „Liebfrauenhof“, an dem Arche-Gefährt*innen beteiligt sind.



Die Arche trifft sich im Frühjahr und Herbst sowie zu einem größeren Ereignis im Sommer. Das kann ein Camp, ein Pilgerweg oder der Besuch eines französischen Arche-Gemeinschaftshauses sein.

Um die Arche näher kennenzulernen sowie als Vorbereitung für eine mögliche Gefährtenschaft bietet die deutsche Arche Wochenend-Seminare unter dem Titel „Arche entdecken“ an. Je zwei Seminare beschäftigen sich mit der aktiven Gewaltfreiheit/ Gütekraft, zwei mit dem Gemeinschaftsleben und zwei mit der Spiritualität in der Arche.

2024 wurden die ersten Teile der Reihe angeboten, 2025 die zweiten Teile. InteressentInnen können 2025 ohne weiteres neu einsteigen.

CHARTA DER ARCHE

Nach dem Vorbild von Gandhi und Lanza del Vasto entscheiden sich die Mitglieder der Arche zur Gewaltfreiheit und Gütekraft, die sich auf Arbeit an sich selber und auf spirituelle Suche stützt.

Sie verpflichten sich

- ◊ bereit zu sein zum Dienen und zum Teilen,
 - ◊ einfach zu leben,
 - ◊ alles Lebende zu achten,
- ◊ sich für Gerechtigkeit und Frieden

mit den Mitteln der Gewaltfreiheit zu engagieren.

ARCHE ENTDECKEN

In mehreren Modulen tauchen wir in die Lebenspraxis der Arche nach Lanza del Vasto ein – vom gemeinsamen Alltag über die spirituelle Praxis in Verbundenheit und Ritualen bis hin zu den Quellen der aktiven Gewaltfreiheit bzw. Gütekraft. Für alle, die Wege des Friedens suchen – im Miteinander und in der Welt.

13.03. - 15.03.2026

Gemeinschaft Teil 1

Im Auftakt der Reihe erforschen wir, was Gemeinschaft ausmacht und wie sie gelingen kann. Mit Impulsen von z.B. Scott Peck und Eva Stützel betrachten wir -auch ganz praktisch - Gemeinschaft als Ort der Transformation: Im Miteinander, im Konflikt und auf dem gemeinsamen spirituellen Weg.

Leitung: Sophia Degand und Judith Schäfer

12.06. - 14.06.2026

Spiritualität Teil 1

Wir widmen uns der Spiritualität der Arche. Wir entdecken die Symbole der Bewegung, tauschen uns über unsere eigene Spiritualität aus und fragen nach der Bedeutung von Umkehr und Einheit. Rituale wie der Rappell laden dazu ein, Spiritualität im gemeinsamen Leben zu erfahren.

Leitung: Karsten Petersen und Gerd Waldhauser

18.09. - 20.09.2026

Aktive Gewaltfreiheit/Gütekraft Teil 1

Wir führen ein in aktive Gewaltfreiheit/Gütekraft und lassen uns von Persönlichkeiten wie Jesus, Gandhi, Rosa Parks, Martin Luther King und Albert Schweitzer inspirieren. Durch praktische Übungen erforschen wir Wege der gewaltfreien Konflikttransformation. Wir betrachten die zentrale Rolle, die die aktive Gewaltfreiheit in der Theorie und Praxis der Arche spielt.

Leitung: Martin Arnold, Stefan Walther und Judith Schäfer

Anmeldung und Infos: info@friedenshof.org (Anmeldung möglichst bis 3 Wochen vor Seminarbeginn für Zimmergarantie) www.friedenshof.org

Beitrag: für U&V 70€ und 140€ (Selbsteinschätzung), für die Organisation zwischen 30€ und 60€.

WEITERE MÖGLICHKEITEN, DIE ARCHE KENNENZULERNEN:

Chapitre - Generalkapitel der Arche

02.07. - 05.07.2026

Unter dem Motto „Die Arche - eine internationale Gemeinschaft zusammenleben - weiterentwickeln - feiern treffen“ sich Weggefährt*innen der internationalen Arche in der St. Antoine Archegemeinschaft.

Frühjahrstreffen

20.03. - 22.03.2026

Eingeladen sind alle Geraehr*innen und Postulant*innen der Arche.

Die Versammlung findet auf dem Friedenshof statt.

Anmeldung: Karsten Petersen / info@friedenshof.org

Herbstversammlung

23.10. - 25.10.2026

Eingeladen sind alle Mitglieder und Freund*innen der Arche, die bereits an anderen Veranstaltungen teilgenommen haben.

Die Versammlung findet in Ginseldorf bei Marburg statt.

Anmeldung: Gerd Waldhauser / gerwood@gmx.de

Kontakte zur deutschen Arche

Friedenshof: info@friedenshof.org

Marburg: Gerd Waldhauser, gerwood@gmx

Offenburg / Liebfrauenhof: Stefan Walther,

info@liebfrauenhof.com

www.liebfrauenhof.com



Infos zur Internationalen Arche

www.arche-nonviolence.eu

www.archecom.org

www.lanzadelvasto.com

Französischsprachige Archehäuser

La Borie: www.association-regain.info

La Flayssière: www.arche-de-la-flayssiere.fr

St.Antoine: www.arche-sta.com

Chambrelien: Suisse: martiax@bluewin.ch



KUNST, TANZ, MUSIK & KÖRPER

Wir begnügen uns nicht damit, bestimmte Zwecke zu verfolgen und Ziele zu erreichen. Wir wollen nicht nur gehen, sondern tanzen, nicht nur reden, sondern singen, nicht nur Handarbeit verrichten, sondern malen und plastizieren. Wir erfreuen uns an der Schönheit der Räume, in denen wir uns bewegen und der Dinge, mit denen wir uns umgeben. So würdigen wir die Wunder, mit denen wir in dieses Leben gestellt wurden: unsere Körper und Sinne, unsere Kreativität und unseren Geist. So geben wir der tief in uns liegenden Sehnsucht nach Einheit, Liebe und Wahrheit eine Gestalt und bringen sie in die materielle Welt.

MALWERKSTATT

Mittwochs (ca. alle 2 Wochen)

14:30 bis 16:30 Uhr und 17:00 bis 19:00 Uhr

In der „Malwerkstatt“ steht das experimentelle Ausdrucksmalen im Vordergrund. Es ist nicht Ziel, „schöne Bilder“ zu erschaffen, sondern uns selbst in unserer je eigenen Gestaltungskraft und Handlungsfreiheit zu erfahren und unser authentisches kreatives Potential wiederzuentdecken. Das Malen ist somit eine Entdeckungsreise zu uns selbst. Die anschließenden gemeinsamen Bildbetrachtungen schenken uns oft überraschende Sichtweisen und neue Erkenntnisse. Der Malraum auf dem Friedenshof bietet den idealen Rahmen:

die Wände sind mit Weichfaserplatten bestückt, so dass großformatig im Stehen gemalt werden kann. Fertige Gouachefarben laden zum spontanen Malen ein, aber auch andere Materialien, wie Aquarellfarben oder Kreiden, stehen zur Verfügung. Vorkenntnisse oder „Talente“ sind keineswegs nötig. Wer glaubt, nicht malen zu können, ist herzlich willkommen!

Die Gruppen finden vierzehntägig Mittwoch nachmittags statt und dauern jeweils 2 Stunden. Sie können nach rechtzeitiger Anmeldung auch einzeln besucht werden.

Nächsten Termine 2026: 14.01. / 18.02. / 25.03. / 08.04. / 22.04. / 06.05. / 27.05. / 29.07. / 12.08. / 26.08. / 23.09. / 07.10. / 21.10. / 04.11. / 18.11. / 02.12. / 16.12.

Beitrag: 25€ (bitte in bar mitbringen)

Anmeldung: jm.ehrhardt@posteo.de



TANZNACHMITTAG

07.03. / 16.05. / 07.11.2026

15:00 bis 18:00 Uhr

Die „Tänze des Universellen Friedens“ sind Teil der zeitlosen Tradition des Heiligen Tanzes. Sie sind ein freudiger Weg, um in uns und anderen das Herz zu berühren. Bei den Tänzen verwenden wir heilige Worte (Mantren), Gesänge, Musik und Bewegungen aus den vielen Traditionen dieser Erde. In der Verschiedenheit erleben wir das Verbindende aller Religionen und nähren den Frieden in uns und in der Welt. Die Gesänge, Bewegungen und Tanzschritte sind einfach zu erlernen und werden jedes Mal wieder neu eingeführt und die Bedeutung erläutert. Es sind also keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten: 15€

Anmeldung: monika-hofmann@gmx.de (bis Donnerstag vorher)

TANZTAG

22.08.2026 11:00 bis 18:00 Uhr

Ein ganzer Tag mit den Tänzen des universellen Friedens, Stille und Austausch, meistens im Garten, angeleitet von Monika und Andreas Rashid. Rashid aus Hamburg hat mit Monika zusammen 2006 die Tanzleiterausbildung gemacht, seitdem gestalten sie jährlich einen Tag gemeinsam.

Kosten: Organisation 15 €, Seminar 40-20 €

Anmeldung: monika-hofmann@gmx.de (bis Mittwoch vorher)

PEACE CIRCLE SINGING

02.01.2026 11:00 bis 17:00 Uhr

Wir singen gemeinsam Seelenlieder und Herzensgesänge, schaffen einen inneren Raum der Weite und bringen Friedensworte in verschiedenen Sprachen zum Klingen. Der Workshop findet auf Spendenbasis statt.

Anmeldung und Infos: jm.ehrhardt@posteo.de

WUTKRAFT SEMINAR

01.05. - 03.05.2026

Wut ist eine Kraft, die dem Leben dient. Spüre sie auf, fühle sie, bringe sie bewusst in Kontakt und erlebe wie Verbindung entsteht. Zu dir und deinem Gegenüber.

Seminar mit Friederike von Aderkas. (www.wutkraft.de)

Kosten: 130€ -170€ zzgl. Ü&V 60-120€, Selbsteinschätzung

Anmeldung: info@friedenshof.org

ROBUKI: SPIELEN UND MEDITIEREN MIT DER SHAKUHACHI & KONZERT

15.08.2026 10:00 bis 17:00 Uhr, Konzert 18:00 Uhr

Der Musiker Dieter Weische gibt einen Tagesworkshop



mit der Shakuhachi, sowie um 18:00 ein Solo-Konzert in der Niedernstöckener Kirche. Keine Vorkenntnisse nötig; Leihflöten nach Absprache. Teilnahme auf Spendenbasis .

Anmeldung für Workshop: jm.ehrhardt@posteo.de

Dieters Homepage: www.floete-shakuhachi-bremen.de

KALLIGRAPHIE WORKSHOP

31.10.2026

Zen und die Kunst der achtsamen Kalligraphie mit Alexander Böckmann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnahme auf Spendenbasis.

Anmeldung: jm.ehrhardt@posteo.de



SONSTIGE VERANSTALTUNGEN

YOGA MIT AILEEN UNKRODT

Mittwochs 17:30 bis 19:00 & 19:30 bis 21:00 Uhr

Anfragen: aileen.unkrodt@gmx.de

HEILSAMES SINGEN

24.01 / 09.02 / 28.03. / 18.04 / 30.05. / 04.06 / 29.08. /
03.10. / 24.10. / 28.11. / 19.12.2026

Jeweils 10:30 bis 12:00 Uhr

Mit Christiane Corvers zum Entspannen und Auftanken.

Anmeldungen bis spätestens freitags vor dem Termin:
05193-974593 oder christianecorvers@googlemail.com

AUFSTELLUNGSSSEMINARE

10.05. / 06.12.2026 Beginn jeweils 10:00

Systemische Aufstellungen für Situationen in Familie, Beruf und Gesundheit mit Heike Mengebier.

Infos: www.HeikeMengebier.de

Kosten: eigene Aufstellung 120€ / als Beobachter*in 50€ zzgl. 15 € für Mittagessen und Getränke



NATUR & NACHHALTIGKEIT

Auf dem Friedenshof erleben wir die Jahreszeiten hautnah. Saat und Ernte, die Geburt der Lämmer und der Abschied von ihnen, das Schwärmen der Bienen, das Leben um den Ofen oder im Garten – all das gibt unserem Leben einen klaren Rhythmus. Wir erleben auch die Vergiftung unserer Umwelt hautnah. Die Gülleverklappung auf den Feldern macht unser Grundwasser unbrauchbar für Menschen und Tiere und erhöht den Nitratgehalt der Luft, was unserem Reetdach arg zusetzt.

Wir suchen das Bündnis mit den nichtmenschlichen Wesen um uns herum, indem wir ihnen in dem heranwachsenden Heckengarten Lebensraum zurückgeben und den Lehm aus unserer Baugrube als Putz in unsere Stuben holen. An vielen Stellen unseres Alltags suchen und finden wir Lösungen, um dem Frieden mit der Natur und den Menschen des globalen Südens millimeterweise näher zu kommen.

MITMACHTAGE IM HECKENGARTEN

27.03. bis 29.03.2025 & 06.06.2026 (Pflegetag)

Bevor wir unsere nächste große Pflanzaktion starten, laden wir zum gemeinsamen Pflegewochenende und Pflegetag im Heckengarten ein: Hier schneiden wir zurück, nehmen Nachpflanzungen vor und kümmern uns gemeinsam um unseren Heckengarten – und haben dabei jede Menge Raum für Austausch und Begegnung.



Egal ob du nur einen Tag vorbeikommst oder das ganze Wochenende dabei bist: alle, die Lust haben, draußen zu arbeiten, die Natur zu genießen und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen, sind willkommen. Es gibt außerdem Platz für spontane Workshops, kleine Aktionen und einfach mal entspannen.

Das Wochenende und der Pflegetag ist für Helfer*innen kostenlos.

Anmeldung: info@friedenshof.org

BLÜHFÜHRUNGEN IM HECKENGARTEN

Blütenbestäubende Insekten finden immer weniger Nahrung und Lebensraum, obwohl viele Wild- und Kulturpflanzen auf ihre Bestäubung angewiesen sind. In unserem Heckengarten-Projekt schaffen wir vielfältige Nektar- und Pollenangebote sowie Lebensräume für Bienen, Hummeln und andere Wildtiere. Bei unseren Blühführungen zeigen wir, wie sich artenreiche Lebensräume gestalten lassen, und geben praktische Tipps zur Umsetzung.

Blühflächenführungen auf Anfrage möglich.

Heckengarten-Verteiler

Du kannst am geplanten Termin nicht, möchtest aber über Aktionen im Heckengarten auf dem Laufenden bleiben? Dann schreib uns eine Mail und lass dich auf den Heckengartenverteiler setzen, damit wir dir aktuelle Termine zusenden können.

WILD-KRÄUTER-KREATIV-TAGE

14.02. / 20.06. / 05.09. / 17.10.2026

Jeweils 15:00 - 19:00 Uhr

außer 20.06. 9:00 - 14:00 Uhr

Wir entdecken die Welt der Wildkräuter - ertasten, riechen und schmecken sie und lernen ihre Inhaltstoffe kennen. Darüber hinaus befassen wir uns mit weiteren Verwendungsmöglichkeiten wie Essig, Salze, Tees, Oxymel.... Die Tage sind den Jahreszeiten angepasst.

Barbara Heydenreich (Wildkräuterpädagogin) vermittelt Wissenswertes über Pflanzen und Sammeln. Stephanie Braun lädt uns ein in die Welt des „wilden“, kreativen Kochen und Backens. Wir zaubern mit ihr „geschmackserlebnisse-reiche“ und ernährungsbewusste Gerichte.

Teilnahmegebühr 25 – 40 € nach deinen finanziellen Möglichkeiten, zzgl. Materialkosten

Infos & Anmeldung: info@friedenshof.org



LUST AUF EINE AKTIONSWOCHE?

Es kann immer mal wieder zu einer Aktionswoche kommen. Das können Aktionen rund um den Bau, den Garten / Heckengarten, Brennholzverarbeitung oder Einmachen sein. Wir freuen uns über Menschen mit der Bereitschaft, uns punktuell und nach eigenen Möglichkeiten zu unterstützen. Wenn du über Aktionswochen auf dem Laufenden blieben möchtest, schreibe uns gerne eine Mail.



FREIWILLIGEN-DIENST AUF DEM FRIEDENSHOF

EUROPÄISCHES SOLIDARITÄTSKORPS (ESC)

Freiwillige aus dem europäischen Ausland können über das Programm des Europäischen Solidaritätskorps (ESC) zu uns kommen. Das EU-Programm fördert grenzüberschreitende und lokale Projekte, die der Gemeinschaft zugutekommen, und ermöglicht jungen Menschen einen etwa einjährigen Freiwilligendienst.

Mit dem ESC wird freiwilliges Engagement und gelebte europäische Bürgerschaft gestärkt – ein deutliches Zeichen für ein solidarisches und soziales Europa. Junge Erwachsene erhalten dabei die Chance, sich einzubringen, Neues zu lernen und gemeinsam etwas zu bewegen. Unterstützt werden sie von zivilgesellschaftlichen Organisationen und Einrichtungen.

Das Europäische Solidaritätskorps bietet jungen Erwachsenen eine inspirierende Aufgabe: Sie können gestalten, lernen und etwas für die Gemeinschaft bewegen.

[https://
www.solidaritaetskorps.de/
ueber-das-programm/](https://www.solidaritaetskorps.de/ueber-das-programm/)



Finanziert von der
Europäischen Union

WWOOF



Wir sind Teil von Worldwide Opportunities on Organic Farms (WWOOF), welches als Netzwerk Menschen mit ökologischen Höfen, verbindet, den Austausch von Wissen und Kultur fördert und den Wunsch hat, eine globale Gemeinschaft zu schaffen, die sich ökologischer Landwirtschaftspraktiken bewusst ist. Als „Wwoofer*in“ meldest du dich bei uns über die Plattform www.woof.de. Wwoofing ist bei uns für variable Zeiträume ab einer Woche möglich. Gegen Kost und Logis unterstützt du uns bei unseren täglichen Aufgaben für 6h am Tag und nimmst auch sonst an unserem Gemeinschaftsleben teil.

INFO & ANMELDUNG

Für die meisten Veranstaltungen und auch für Aufenthalte auf dem Friedenshof ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Zum Anmelden oder auch für allgemeine Fragen zum Friedenshof, Aufenthalt und Veranstaltungen kannst du dich an info@friedenshof.org wenden.

Möchtest du zu bestimmten Veranstaltungen auf dem Laufenden gehalten werden, dann setzen wir dich gerne auf den entsprechenden Emailverteiler, aus dem du dich natürlich auch jederzeit wieder rausnehmen lassen kannst. Dazu schreib uns bitte an unsere Emailadresse.

Auf unserer Facebookseite teilen wir ebenfalls unsere aktuellen Veranstaltungen und Infos.



WAS DU SONST NOCH WISSEN SOLLTEST

Unterkommen kannst einem unserer einfachen Gästezimmer, in einem ausgebauten Bauwagen oder im eigenen Zelt. Auch **Kinder** sind willkommen.

Bitte bringe **Bettwäsche**, einen **Wecker** und **Hausschuhe** mit. Vorteilhaft sind Schuhe, in die du schnell hineinschlüpfen kannst. Falls du mit wenig Gepäck reist, kannst du bei uns gegen eine Gebühr Bettwäsche ausleihen.

Bringe nach Möglichkeit **Arbeitskleidung** und wetterfeste Kleidung und Schuhe mit; bei Bedarf haben wir auch ein paar Kleidungsstücke und Schuhwerk zum Ausleihen.

Wenn du im **Bauwagen** oder **Zelt** logierst, bringe bitte eine Taschenlampe mit.

Leider ist **Hundebesuch** für uns problematisch, aufgrund von Hundehaarallergien. Bei kürzeren Besuchen können wir trotzdem gemeinsam nach einer Lösung suchen; das kann zum Beispiel die Unterbringung im Bauwagen sein.

Wir möchten nicht, dass in den Häusern und im Garten geraucht wird. Wer **rauchen** möchte, kann dies im Hof oder bei Regen im offenen Teil der Scheune tun.

Wir sind keine therapeutische Gemeinschaft. Menschen, die sich aktuell in einer schweren Krise befinden oder Alkohol-/Drogenprobleme haben, können wir nicht bei uns aufnehmen, weil wir keine therapeutische Begleitung und Betreuung leisten können.

Wir **kochen vegetarisch** und teilweise vegan, auch wenn nicht alle von uns Vegetarier/Veganer sind. Unsere Nahrungsmittel stammen weitgehend aus biologischem Anbau.



Anreise möglichst in der ersten Wochenhälfte (bevorzugt am Montag), Abreise in der zweiten Wochenhälfte (bevorzugt am Samstag).

PREISE

Für die einzelnen Veranstaltungen gelten die ausgeschriebenen Preise.

Ansonsten gilt **für Einzelübernachtungen:**

1 Tag U&V: 37€

Ausleihen von Bettwäsche 7€

Pilgerbett: Ü mit Abendessen und Frühstück 29€

Kinder bis 8 Jahre sind frei, für Kinder von 8-14 Jahren berechnen wir den halben Preis.

Für **Gäste mit längerem Aufenthalt** gilt die Teilhabe an unserer solidarischen Ökonomie, auf der unsere materielle Existenz basiert. Unsere Gäste bitten wir, sich bei ihrem Aufenthalt an diesem

Prinzip zu orientieren. Pro Person fallen täglich Kosten von ca. 20 € an. Wer mehr geben kann, sollte mehr geben, damit andere, die weniger geben können, trotzdem an unserem Leben teilnehmen können. Bitte schätze selber ein, mit welchem Beitrag du dich an der solidarischen Finanzierung des Friedenshofes beteiligen kannst.

WIR WOLLEN ...

... solidarische, gerechte, inklusive, friedliche und liebevolle Antworten auf die multiplen Krisen unserer Zeit finden. Dafür dulden wir keinen Rassismus, Antisemitismus und Muslimenfeindlichkeit, keine völkische Gesinnung, keine Homo- und Transphobie, keinen Sexismus oder sonstige diskriminierenden oder menschen- und lebensverachtenden Bestrebungen. Wir distanzieren uns auch von verkürzten und vereinfachten (Welt-) Erklärungen für komplexe Probleme – sog. Verschwörungstheorien.

DEN FRIEDENSHOF FINANZIELL UNTERSTÜTZEN

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Friedenshof auch finanziell zu unterstützen:

Steuerbegünstigende Spende an die Friedenshof Kommunität e.V. mit Spendenquittung auf Wunsch:

IBAN: DE15 2519 0001 6370 5818
(Verwendungszweck „Spende“)



Kredit an den eingetragenen Unterstützungsverein Friedenshof/Arche. Zinslose Kredite bis zu 1.000€ für einen begrenzten oder unbegrenzten Zeitraum helfen uns beim weiteren Ausbau und der Erhaltung unserer Gebäude. Wenn du uns auf diesem Wege unterstützen möchtest, schreibe bitte an

info@friedenshof.org, damit wir über die Einzelheiten reden können.

ANREISE

Der Friedenshof liegt im Leinetal, etwa 35km nördlich von Hannover, im Ortsteil „Niedernstöcken“ der Stadt Neustadt am Rübenberge.

PER ZUG & BUS ÜBER NEUSTADT AM RÜBENBERGE:

Per Zug oder S-Bahn zum Bahnhof Neustadt am Rübenberge, von dort mit Bus Nr. 850 Richtung "Stöckendrebber". Aussteigen in "Niedernstöcken/Auf der Worth", weitergehen in Fahrtrichtung, erste Straße rechts, das erste Wohnhaus auf der linken Seite (reetgedeckt) ist der Friedenshof.

An Wochenenden und Spätabends fährt der "Sprinti", den man zuvor buchen muss. Das kann telefonisch oder mit der Sprinti-App geschehen. Auf der Seite der GVH wird man für die entsprechenden Schritte weitergeleitet. Die Bahn zeigt den Sprinti nicht an, das heißt aber nicht, dass er nicht fährt.

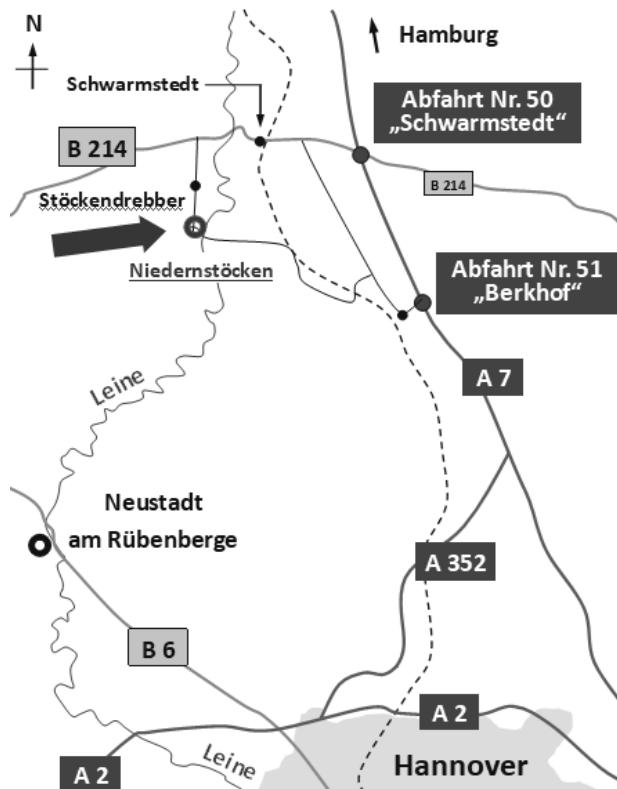
Niedernstöcken gehört zum GVH-Tarifgebiet (Großraum Verkehr Hannover). Über Neustadt am Rübenberge kann man günstig von Hannover aus zu uns gelangen. GVH-Tickets gelten auch im RegionalExpress von Hannover nach Neustadt und in den Bussen nach

Niedernstöcken, sowie im Sprinti - beim Sprinti muss die Fahrkarte bereits gelöst sein.

ANFAHRT MIT BAHN UND FAHRRAD

von Hannover (oder Hamburg) über Schwarmstedt:

stündlich Zug (RB38) von Hannover zum Bahnhof Schwarmstedt. Von dort gemütliche 8 km mit dem Fahrrad, überwiegend auf Fahrradwegen oder landwirtschaftlichen Wegen, nach Niedernstöcken zum Friedenshof.



ÜBERSICHT 2026*

Januar

- 02.01. Sing-Peace-Circle
- 11.01. Achtsamkeitstag
- 14.01. Malwerkstatt

Februar

- 13.02. Wildkräutertag
- 18.02. Malwerkstatt

März

- 07.03 Tanznachmittag
- 08.03. Achtsamkeitstag
- 11.03. Malwerkstatt
- 13.-15.03. Arche Entdecken
- 20.-22.03. Arche Frühjahrstreffen
- 25.03. Malwerkstatt

April

- 08.04. Malwerkstatt
- 22.04. Malwerkstatt
- 25.04. Kennenlern-Café

Mai

- 01.-03.05. Wutkraft-Seminar
- 06.05. Malwerkstatt
- 10.05. Aufstellungsseminar
- 16.05 Pilgernachmittag
- 16.05. Tanznachmittag
- 27.05. Malwerkstatt

Juni

- 06.06. Heckengarten-Pflegetag
- 12.-14.06. Arche Entdecken
- 20.06. Wildkräutertag
- 27.06. Johannesfest

Juli

- 02.-05.07. Arche Chapitre
- 23.-26.07. Achtsamkeitswochenende
- 29.07. Malwerkstatt

August

- 12.08. Malwerkstatt
- 15.08. Robuki Seminar & Konzert
- 22.08. Tanztag
- 26.08. Malwerkstatt
- 27.-30.08. Arche Pilgerwanderung

September

- 05.09. Wildkräutertag
- 07.-12.09. Mitmachwoche
- 18.-20.09. Arche Entdecken
- 23.09. Malwerkstatt
- 25.-27.09. Earthholder-Retreat

Oktober

- 07.10. Malwerkstatt
- 17.10. Wildkräutertag
- 18.10. Achtsamkeitstag
- 21.10. Malwerkstatt
- 23.10.-25.10. Arche Herbsttreffen
- 31.10. Kalligraphieworkshop

November

- 04.11. Malwerkstatt
- 07.11. Tanznachmittag
- 18.11. Malwerkstatt
- 20.-22.11. Wake-Up-Retreat

Dezember

- 02.12. Malwerkstatt
- 06.12. Aufstellungsseminar
- 16.12. Malwerkstatt

* Änderungen sind vorbehalten, aktuelle Infos auf der Homepage

Friedenshof Kommunität

Hammersteinstraße 3 | 31535 Neustadt am Rge.

info@friedenshof.org | Tel.: 05073 –7022

www.friedenshof.org