Einfach anders.

Kurse – Veranstaltungen – Angebote
Programm 2023

Einfach anders.

Stiftung Kloster Hegne

Theodosius Akademie

Herzlich willkommen in der Theodosius Akademie!

„The same procedure as every year", diese Aussage aus dem bekannten Sketch Dinner for one kann einem bei der Erstellung eines neuen Jahresprogramms in den Sinn kommen. Denn vieles wiederholt sich Jahr für Jahr: Absprache mit Referentinnen und Referenten, Verträge schreiben, Kurse kalkulieren und vieles mehr. Kurzum: „The same procedure as every year". Vielleicht ist dies aber auch etwas, nachdem wir uns als Menschen gerade in den jetzigen Krisenzeiten sehnen: Beständigkeit, Sicherheit, Halt, Klarheit, Ruhe…. Mit den Angeboten der Theodosius Akademie wollen wir auf diese unterschiedlichsten Bedürfnisse antworten.

Doch bei allem Gleichen, allen Wiederholungen braucht es auch immer wieder Neues. Deshalb können Sie in unserem Jahresprogramm 2023 einige neue Kurse entdecken: So können Sie mit Sr. Mirjam Hinderberger kreativ werden und die Welt der Farben und des Malens entdecken (z. B. S. 85). Eltern, Großeltern, Erzieher*innen und Lehrer*innen können sich mit einem online Mindfullness Compassionate Parenting Kurs in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl üben und dadurch einen besseren Umgang mit stressigen Situationen erlernen (S. 64). Zudem haben wir unsere beliebten Yoga-Angebote mit der indischen Yogalehrerin Anandi Devasia ausgebaut (z. B. S. 44).

Neu ist ebenfalls, dass wir unsere Angebote für Führungskräfte und Unternehmen ausbauen und ihnen unter dem Titel „Fokus Führung“ ein extra Programmheft widmen. Sie können es gerne bei uns anfordern oder einen Blick auf die Homepage theodosius-akademie.de/fokus-fuehrung werfen.

Darüber hinaus gibt es eine Neuerung, die direkt ins Auge springt, denn wir haben unser Layout komplett überarbeitet. Unser Programmheft 2023 präsentiert sich nun „luftiger“, denn die einzelnen Angebote haben mehr Raum. Durch die klaren Strukturen, die Bildauswahl sowie die schwarz-weiß Kontraste wirkt das Layout ruhiger als unser bisheriges. Wir hoffen, dass unser Programmheft damit nicht nur die Inhalte transportiert, sondern darüber hinaus auch etwas von dem, was den geprägten Ort Kloster Hegne und die Angebote unserer Theodosius Akademie ausmachen: Die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Raum für sich zu haben und sich entfalten und stärken zu können.
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unserer Kurse und Angebote und würden uns sehr freuen, Sie im Jahr 2023 bei uns willkommen heißen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen

Sr. Benedicta-Maria Kramer
Stiftungsvorstand

Markus R. T. Cordemann
Akademieleiter

Inhalt

06 Jahresübersicht 2023

Kurse

22 Exerzitien, Stille & Kontemplation
42 Spiritualität & Pilgern
62 Lebenssituationen & Gesundheit
80 Kreativität & Musik
100 Weiterbildungen
104 Kursleiterinnen und Kursleiter

Selige Schwester Ulrika Nisch

112 Selige Schwester Ulrika Nisch
114 Ulrika Apostolat
116 Pilgern auf dem Ulrikaweg
117 Angebote für Pfarreien und Gruppen

Kultur

118 Konzerte
120 Kunstausstellungen

Begleitung

122 Offenes Ohr – Möglichkeit zum Gespräch
123 Geistliche Begleitung
125 Spurensuche

Kloster Hegne erleben

126 Gottesdienste
127 Ein Tag im Kloster
128 Kloster auf Zeit / Rastzeit
129 Interesse am Ordensleben

Über uns

130 Theodosius Akademie – „Einfach anders."
133 Unsere Trägerin: Die Stiftung Kloster Hegne
134 Unsere Herkunft: Das Kloster Hegne
137 Unser Tagungsort: Das Hotel St. Elisabeth

Organisatorisches & Kontakt

140 Anmeldung, Preise, Anreise
144 Kontakt

Jahresübersicht 2023

Januar

02.01.–06.01.2023
23 „Auch in Dir ist Himmel“

13.01.–15.01.2023
81 „Wer den Willen Gottes tut, der ist für mich Bruder und Schwester und Mutter.“ (Mk 3,35)

14.01.2023
24 Tag der Stille

21.01.2023
82 Kreativzeit

21.01.2023
44 Dem Körper und Geist gutes tun

28.01.2023
26 Kontemplationstag

28.01.2023
85 „Ich denke an nichts, wenn ich male. Ich sehe Farben.“ (Paul Cezanne)

Februar

01.02.2023
46 Yoga im Alltag

02.02.2023
64 Weniger Stress und mehr Lebensfreude als Eltern, Lehrer*in oder Erzieher*in

04.02.2023
114 Nischentag

09.02.2023
46 Yoga im Alltag

10.02.–12.02.2023
47 Yoga-Auszeit

11.02.2023
24 Tag der Stille

18.02.2023
82 Kreativzeit

23.02.2023
66 MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

24.02.–02.03.2023
28 Ignatianische Einzelexerzitien

25.02.2023
48 Leben im Lauf der Jahreszeiten

März

04.03.2023
26 Kontemplationstag

06.03.2023
50 Mit Jesus auf dem Weg nach Jerusalem

10.03.–12.03.2023
67 MEIN Leben leben

11.03.2023
24 Tag der Stille

17.03.–19.03.2023
68 Wenn der Verstand mühsam ja, das Herz aber nein sagt

18.03.2023
82 Kreativzeit

18.03.2023
44 Dem Körper und Geist Gutes tun

19.03.2023
118 Chorkonzert zum Josefstag

20.03.2023
50 Mit Jesus auf dem Weg nach Jerusalem

25.03.2023
86 Freies Gestalten mit Ton

April

01.04.2023
87 „Die Farbe ist der Ort, wo unser Gehirn und das Weltall sich begegnen." (Paul Cezanne)

03.04.2023
50 Mit Jesus auf dem Weg nach Jerusalem

03.04.2023
69 Der Weg allein zum Haus zurück

10.04.–16.04.2023
29 „Schweige und höre"

15.04.2023
114 Nischentag

16.04.–21.04.2023
30 Mein Leben in Farben malen – Mein Leben in Farben sehen

21.04.–23.04.2023
70 Stell dein Licht nicht unter den Scheffel

22.04.2023
52 Tagespilgern 2023 – Unterwegs auf dem Ulrikaweg

23.04.–27.04.2023
32 „Boden unter den Füßen haben"

27.04.2023
115 Gebetskreis „Unser Bestes"

29.04.2023
82 Kreativzeit

Mai

07.05.2023
115 Festgottesdienst zum Ulrikafest

08.05.2023
115 Ulrika-Pilgergottesdienst

12.05.–14.05.2023
71 MBSR - Grundlagenseminar achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz (und darüber hinaus)

13.05.2023
82 Kreativzeit

13.05.2023
54 Tagespilgern 2023 – Unterwegs auf dem Ulrikaweg

25.05.2023
115 Gebetskreis „Unser Bestes“

29.05.2023
118 Pfingstkonzert

30.05.–03.06.2023
56 Pilgern auf dem Ulrikaweg

Juni

03.06.2023
44 Dem Körper und Geist Gutes tun

09.06.–11.06.2023
73 Liebe

09.06.–16.06.2023
74 Fastenurlaub nach der Buchinger Methode

10.06.2023
114 Nischentag

10.06.2023
59 Tagespilgern 2023 – Unterwegs auf dem Ulrikaweg

14.06.2023
127 Ein Tag im Kloster

17.06.2023
82 Kreativzeit

18.06.2023
118 Konzert: ÉCOUTE, MON COEUR – HÖRE, MEIN HERZ

23.06.–25.06.2023
88 Bücher gestalten

29.06.2023
115 Gebetskreis „Unser Bestes“

29.06.–02.07.2023
76 Trauer geht und die Liebe bleibt – Vom Umgang mit der Trauer

Juli

01.07.2023
48 Leben im Lauf der Jahreszeiten

05.07.–10.07.2023
58 einfach unterwegs – einfach mehr!

14.07.–16.07.2023
77 „Leben in Fülle in dieser Zeit“ – Wie geht das?

15.07.2023
82 Kreativzeit

15.07.2023
44 Dem Körper und Geist Gutes tun

15.07.2023
60 Tagespilgern 2023 – Unterwegs auf dem Ulrikaweg

16.07.2023
118 Konzert: Dialog zwischen Klavier und Orgel

24.07.–29.07.2023
33 „Halt an, wo läufst du hin.“ (Angelus Silesius)

27.07.2023
115 Gebetskreis „Unser Bestes“

29.07.2023
89 „Farbe ist eine Macht, die direkt auf die Seele wirkt.“ (Wassily Kandinsky)

30.07.–05.08.2023
90 Meine Kreativität entdecken heißt meine Seele lüften!

August

05.08.2023
48 Leben im Lauf der Jahreszeiten

09.08.2023
127 Ein Tag im Kloster

12.08.2023
114 Nischentag

12.08.2023
92 Drucken mit unterschiedlichen Materialien

19.08.2023
82 Kreativzeit

31.08.2023
115 Gebetskreis „Unser Bestes“

September

03.09.–08.09.2023
34 „Du lässt mich den Weg des Lebens erkennen“ (Psalm 16,11)

08.09.–15.09.2023
74 Fastenurlaub nach der Buchinger Methode

09.09.2023
44 Dem Körper und Geist Gutes tun

13.09.2023
127 Ein Tag im Kloster

16.09.2023
82 Kreativzeit

16.09.2023
61 Tagespilgern 2023 – Unterwegs auf dem Ulrikaweg

23.09.2023
93 Tonfiguren für draußen oder drinnen gestalten

28.09.2023
115 Gebetskreis „Unser Bestes“

28.09.–01.10.2023
94 „Gott hört dein Gebet“ – Musikprojekt 2023

29.09.–01.10.2023
71 MBSR – Grundlagenseminar achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz (und darüber hinaus)

Oktober

03.10.–08.10.2023
35 „Gottes kreatives Wort – was spricht es zu mir“

06.10.2023
102 Hegner Pilgerbegleiter*innen Ausbildung (2023–2024)

07.10.2023
48 Leben im Lauf der Jahreszeiten

08.10.2023
118 Konzert: Festliche Trompetenklänge

08.10.–12.10.2023
36 „Boden unter den Füßen“

13.10.–17.10.2023
96 „Glühender Oktober“

14.10.2023
114 Nischentag

14.10.2023
24 Tag der Stille

21.10.2023
82 Kreativzeit

21.10.2023
44 Dem Körper und Geist Gutes tun

27.10.–03.11.2023
37 „Schweige und höre“

27.10.–29.10.2023
78 „In der Mitte des Lebens – fängt unsere innere Kompassnadel an zu zittern“

28.10.2023
97 „Die Farben haben ein bemerkenswertes Eigenleben, sobald sie auf die Leinwand aufgemalt wurden.“ (Edvard Munch)

November

03.11.–05.11.2023
38 Kontemplationswochenende

11.11.2023
24 Tag der Stille

11.11.2023
44 Dem Körper und Geist gutes tun

18.11.2023
82 Kreativzeit

20.11.–25.11.2023
30 Mein Leben in Farben malen – Mein Leben in Farben sehen

24.11.–26.11.2023
69 Der Weg allein zum Haus zurück

Dezember

02.12.2023
26 Kontemplationstag

02.12.2023
98 Figuren, Handschmeichler oder Schmuck aus Speckstein herstellen

08.12.–10.12.2023
99 „Gott wird Mensch" (vgl. Joh 1,1ff)

08.12.–10.12.2023
47 Yoga-Auszeit

09.12.2023
114 Nischentag

09.12.2023
24 Tag der Stille

10.12.2023
118 Adventskonzert

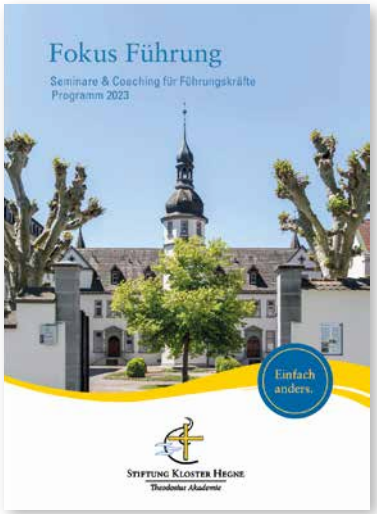
10.12.–14.12.2023
41 „Einer hat sich auf den Weg gemacht zu mir / uns"

16.12.2023
82 Kreativzeit

Fokus Führung – Seminare und Coaching für Führungskräfte

Wenn Sie wissen möchten, warum die Theodosius Akademie Seminare und Coaching für Führungskräfte und Unternehmen anbietet, dann werfen Sie einen Blick in unser Programmheft „Fokus Führung“.

Sie interessiert, was das Kloster Hegne mit einem mittelständischen Unternehmen vergleichbar macht, welche Unternehmenskultur dort herrscht oder wie ein erfolgreicher Change-Prozess gestaltet wurde? Dann schauen Sie sich unser Video-Interview mit den Stiftungsvorständen Sr. Benedicta-Maria Kramer und Thomas Scherrieb an.



Bleiben Sie mit uns in Kontakt

Es gibt viele Möglichkeiten mit uns in Kontakt zu bleiben. Zum Beispiel diese:

HOMEPAGE
Unsere Homepage präsentiert Ihnen das gesamte Angebot unserer Theodosius Akademie und informiert Sie regelmäßig über Neuigkeiten.

FACEBOOK
Auf unserer Facebook-Seite erhalten Sie regelmäßig aktuelle Veranstaltungshinweise und weitere News aus unserer Theodosius Akademie.

INSTAGRAM
Unser Instagram-Kanal ermöglicht Ihnen bildhafte Einblicke in unsere Arbeit und unser Angebot.

YOUTUBE
Videos zu unseren Angeboten und zu Themen, die uns bewegen, finden Sie auf unserem Youtube-Kanal.

NEWSLETTER
Mehrmals im Jahr informiert Sie unser Newsletter THEODOSIUS KOMPAKT über aktuelle Veranstaltungen und Neuigkeiten unserer Theodosius Akademie, des Klosters Hegne und der weiteren Einrichtungen am geprägten Ort Kloster Hegne.

Kurse

1 EXERZITIEN, STILLE & KONTEMPLATION

Seite 22–41

2 SPIRITUALITÄT & PILGERN

Seite 42–61

3 LEBENSSITUATIONEN & GESUNDHEIT

Seite 62–79

4 KREATIVITÄT & MUSIK

Seite 80–99

5 WEITERBILDUNGEN

Seite100–103

1

EXERZITIEN, STILLE & KONTEMPLATION

„Auch in Dir ist Himmel“

Ignatianische Kurzexerzitien zum Jahresbeginn

Zum Jahresbeginn noch einmal die Freude der Weihnachtszeit innerlich verkosten und die Zuversicht in sich wachsen lassen, dass das Reich Gottes mit der Ankunft Jesu bereits angebrochen ist. Der Kurs wird mit Kurzreferaten, Reflexionsfragen zur eigenen Lebensgeschichte, angeleiteten Meditationsübungen und durchgängigem Schweigen gestaltet. Neue Erfahrungen und Fragen können im geschützten Rahmen des persönlichen Einzelgesprächs mit der Kursleitung ins Wort gebracht und reflektiert werden.

KURS NR. EX01-23

02. Jan 2023
START **18 Uhr**

06. Jan 2023
ENDE **11 Uhr**

01. Dez 2022
ANMELDESCHLUSS

Katrin Gergen-Woll
KURSLEITUNG

385 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten 199 Euro Kursgebühr und 186 Euro Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

Tag der Stille

Still werden - Hören - Kraft schöpfen

Sie möchten für einen Tag aus der Hektik des Alltags heraustreten und Abstand gewinnen? Sie möchten einen Tag zum Stillwerden, Hören und Kraft schöpfen erleben? Unser Tag der Stille möchte Ihnen genau dies ermöglichen. Das Meditieren biblischer Texte, spirituelle Impulse, Zeiten in der Gruppe und für sich, die Möglichkeit zum kreativen Gestalten oder dem Erleben der Natur sowie eine liturgische Feier und die Möglichkeit zur Anbetung sind Bestandteile eines Tags der Stille. Der Tag wird im Schweigen verbracht.

KURS NR. EX02-23

14. Jan 2023
START **09.30 Uhr**

14. Jan 2023
ENDE **17 Uhr**

29. Dez 2022
ANMELDESCHLUSS

KURS NR. EX04-23

11. Feb 2023
START **9.30 Uhr**

11. Feb 2023
ENDE **17 Uhr**

26. Jan 2023
ANMELDESCHLUSS

KURS NR. EX07-23

11. März 2023
START **9.30 Uhr**

11. März 2023
ENDE **17 Uhr**

24. Feb 2023
ANMELDESCHLUSS

KURS NR. EX15-23

14. Okt 2023
START **9.30 Uhr**

14. Okt 2023
ENDE **17 Uhr**

28. Sep 2023
ANMELDESCHLUSS

KURS NR. EX18-23

11. Nov 2023
START **9.30 Uhr**

11. Nov 2023
ENDE **17 Uhr**

26. Okt 2023
ANMELDESCHLUSS

KURS NR. EX21-23

09. Dez 2023
START **9.30 Uhr**

09. Dez 2023
ENDE **17 Uhr**

23. Nov 2023
ANMELDESCHLUSS

Markus R. T. Cordemann oder Sr. Therese Wetzel
KURSLEITUNG

65 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten 44,90 Euro Kursgebühr und 20,10 Euro Verpflegung (einf. Mittagessen, Getränke und Kaffeepause).

Kontemplationstag

Einführung in die stille Meditation

Kontemplation ist eine Form der Meditation, die auf die spirituellen Traditionen der Ost- und Westkirche sowie fernöstliche Traditionen zurückgeht. Es ist ein Erfahrungsweg, der bis in den Urgrund unseres Seins führt. Durch verschiedene Übungen soll der Mensch absichtslos und achtsam in der Gegenwart Gottes verweilen und das Wirken Gottes in sich selbst und in seinem Leben wahrnehmen. Die innere Achtsamkeit findet ihren äußeren Ausdruck im Schweigen während der Kurse. Der Tagesablauf umfasst Kurzreferate, Impulse und Körperwahrnehmungsübungen. Die Meditationszeiten umfassen jeweils 25 Minuten und wechseln sich mit meditativem Gehen ab. Einzelgespräche mit der Referentin sind in den Pausen möglich.

KURS NR. EX03-23

28. Jan 2023
START **10 Uhr**

28. Jan 2023
ENDE **17 Uhr**

12. Jan 2023
ANMELDESCHLUSS

KURS NR. EX06-23

04. März 2023
START **10 Uhr**

04. März 2023
ENDE **17 Uhr**

16. Feb 2023
ANMELDESCHLUSS

KURS NR. EX20-23

02. Dez 2023
START **10 Uhr**

02. Dez 2023
ENDE **17 Uhr**

16. Nov 2023
ANMELDESCHLUSS

Ricarda Wagner
KURSLEITUNG

75 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten 54,90 Euro Kursgebühr und 20,10 Euro Verpflegung (einf. Mittagessen, Getränke und Kaffeepause).

Ignatianische Einzelexerzitien

Diese Exerzitientage zum Beginn der Fastenzeit vor Ostern laden ein, bewusst aus dem Alltag herauszutreten, zur Ruhe zu kommen, sich Zeit für Gott und die eigenen Themen zu nehmen, die immer wieder zu kurz kommen. Im entschiedenen Rückzug von den üblichen Informations- und Kommunikationskanälen wächst in der Stille eine neue Wachsamkeit für das, was mir auf den Herzen liegt, wenn ich im Gebet vor Gott mein Leben anschaue und ins Wort bringe. Im Zugehen auf das Osterfest übe ich so eine neue innere Ausrichtung ein, bei der meine Lebensgeschichte und das Leben Jesu (wie es uns die Evangelien erzählen) in einen Dialog kommen. Elemente der Ignatianischen Einzelexerzitien sind das durchgängige Schweigen, Leibwahrnehmung, Schriftbetrachtung/Bibelmeditation, tägliches Begleitgespräch mit Impulsen für die individuellen Gebetszeiten, gemeinsamer spiritueller Tagesbeginn und Tagesabschluss. Es ist außerdem möglich, die Gottesdienste in der Klosterkirche mitzufeiern.

KURS NR. EX05-23

24. Feb 2023
START **18 Uhr**

02. März 2023
ENDE **11 Uhr**

26. Jan 2023
ANMELDESCHLUSS

Katrin Gergen-Woll
KURSLEITUNG

575 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten 275 Euro Kursgebühr Kursgebühr und 300 Euro Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag- und Abendessen). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

„Schweige und höre“

Ignatianische Einzelexerzitien

Exerzitien wollen Hilfe sein, das eigene Leben zu ordnen, Entscheidungen zu treffen und die persönliche Beziehung zu Jesus Christus zu vertiefen. Elemente sind durchgängiges Schweigen, morgendliche Körperentspannung, Schweigemeditationen, Betrachtung von biblischen Texten, geistliche Impulse, individuelle Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch und Mitfeiern der Liturgie, Tagesabschluss mit dem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.

KURS NR. EX08-23

10. April 2023
START **18 Uhr**

16. April 2023
ENDE **13 Uhr**

09. März 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Dorothea Maria Oehler
KURSLEITUNG

500 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 158 Euro Kursgebühr und 342 Euro Verpflegung (Kaffeepause, Mittag- und Abendessen). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

Mein Leben in Farben malen – Mein Leben in Farben sehen

Malexerzitien

Exerzitien sind ein mehrtägiger geistlicher Übungsweg im Schweigen, der Sie dabei unterstützt zur Ruhe zu kommen, die eigene Gottesbeziehung zu vertiefen oder Fragen des Lebens zu klären. Das besondere an unseren Malexerzitien ist, dass die inneren Prozesse, die dabei angestoßen werden, im Bild Ausdruck finden können. Malen und Zeichnen, die Vielfalt der Farben können Ihnen dabei helfen, vom Kopf weg zu kommen, nicht mehr an etwas herum denken, sondern Herz und Hand sprechen zu lassen,, aufsteigen zu lassen, was in Ihnen lebt und leben möchte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

PERSÖNLICHER ERFAHRUNGSBERICHT EINER TEILNEHMERIN DER MALEXERZITIEN

» Im geschützten Rahmen der Gruppe hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, in sich selbst rein zu hören und zu überprüfen, ob die eigene Denk- und Handlungsweise (noch) zu den derzeitigen Rahmenbedingungen des Lebens passt. Was bewegt mich? Wo bin ich mit mir im Reinen? Was kann und sollte ich vielleicht ändern? Was ist schmerzhaft? Was tut gut?
Die tägliche Routine aus gemeinsamen Essen- und Gebetszeiten schafft Struktur und einen sicheren Rahmen. Daneben bleibt viel Zeit und Freiraum zur eigenen Gestaltung. Ich persönlich habe mich für einen Mix aus Malen, Sport und faul sein entschieden.
Und dann tut sich was …
Klar – nicht für jedes Anliegen findet sich binnen einer Woche Exerzitien gleich eine Lösung. Gut Ding will eben manchmal Weile haben.
Aber gerade in unserer hektischen und unsicheren Zeit tut man gut daran, sich immer mal wieder Zeit für sich selbst zu nehmen und seine eigene Position, seine Werte sowie die Rahmenbedingungen und die Einstellungen des eigenen Lebens zu hinterfragen. «

KURS NR. EX09-23

16. April 2023	**21. April 2023**	**16. März 2023**
START **18 Uhr**	ENDE **9 Uhr**	ANMELDESCHLUSS

KURS NR. EX19-23

20. Nov 2023	**25. Nov 2023**	**19. Okt 2023**
START **18 Uhr**	ENDE **9 Uhr**	ANMELDESCHLUSS

Sr. Mirjam Hinderberger **Sr. Therese Wetzel** KURSLEITUNG	**460 Euro** TEILNAHMEGEBÜHR*	

* Darin enthalten sind 217 Euro Kursgebühr und 243 Euro Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag und Abendessen). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

„Boden unter den Füßen haben“

Wanderexerzitien

Dieser Kurs eignet sich besonders für Menschen, die die Geistlichen Übungen nach Ignatius von Loyola kennenlernen möchten und die sich gerne in der Natur bewegen. Beim meditativen Wandern in der schönen Bodenseelandschaft nehmen wir achtsam mit jedem Schritt Kontakt zur Erde auf, spüren den Boden unter den Füßen und suchen die Quelle der Lebendigkeit in uns. Wir gehen den Gedanken, die uns immer wieder umtreiben, auf den Grund. In der Stille begegnen wir dem Urgrund, dem lebendigen Gott, der uns trägt und uns den Atemrhythmus schenkt. Konkrete Anleitungen zu verschiedenen Gebetsformen, Einführung in die Ignatianische Schriftbetrachtung, Geistlicher Tagesimpuls, Wanderungen als „Beten mit den Füßen“ (ca. 4,5 Stunden mit Picknickpause, 12-14 km), durchgehendes Schweigen vom Anreiseabend bis zum Frühstück am Abreisetag, persönliches Begleitgespräch sowie die Möglichkeit zur Eucharistiefeier mit der Klostergemeinschaft prägen diese Exerzitientage.

KURS NR. EX10-23

23. April 2023
START **18 Uhr**

27. April 2023
ENDE **13 Uhr**

23. März 2023
ANMELDESCHLUSS

Katrin Gergen-Woll
KURSLEITUNG

340 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 209 Euro Kursgebühr und 131 Euro Verpflegung (einf. Abendessen, Lunchpakete, Mittagessen). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

„Halt an, wo läufst du hin.“ Angelus Silesius

Wanderexerzitien

Diese Exerzitien eignen sich für Frauen und Männer, die sich auf die geistlichen Übungen nach Ignatius von Loyola einlassen wollen und gerne in der Natur, in der schönen Bodensee-Landschaft unterwegs sind. Sie sind für Menschen, die geistlich auftanken und sich im Schweigen an Leib und Seele Erholung gönnen möchten. Die Erfahrung „innerer und äußerer Weg-Gemeinschaft“ ist ein beglückendes Erlebnis. Diese Wanderexerzitien wollen Hilfe sein, mit allen Sinnen Gott zu erfahren, das eigene Leben zu ordnen, Entscheidungen zu treffen und die persönliche Beziehung zu Jesus Christus zu vertiefen. Elemente sind durchgängiges Schweigen, morgendliche Körperentspannung, Schweigemeditation, Wanderung mit geistlichen Impulsen, Betrachtung von biblischen Texten, gemeinsame und individuelle Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, die Möglichkeit zum Mitfeiern der Liturgie in der Klosterkirche sowie das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit zum Tagesabschluss. Die einzelnen Wanderungen dauern etwa 4,5 Stunden (inkl. Picknickpause) und haben eine Länge von 13 bis 16 Kilometern.

KURS NR. EX11-23

24. Juli 2023
START **18 Uhr**

29. Juli 2023
ENDE **13 Uhr**

22. Juni 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Dorothea Maria Oehler
Andrea Schaaf
KURSLEITUNG

370 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 239 Euro Kursgebühr und 131 Euro Verpflegung (einf. Abendessen, Lunchpakete, Mittagessen). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

„Du lässt mich den Weg des Lebens erkennen“

Psalm 16,11

Exerzitien

Der Beter des Psalms 16 erkennt in Gott sein ganzes Glück, erkennt ihn als denjenigen, der zum wahren Leben, zum Leben in Fülle führt. Die Worte dieses Gebets laden ein, die eigene Gottesbeziehung und das eigene Leben anzuschauen. Dabei helfen das Wort Gottes, Impulse, gemeinsame und persönliche Gebetszeiten, Stille, Natur und das tägliche Einzelgespräch. Zu diesen Elementen ignatianischer Einzelexerzitien wird hingeführt, so dass der Kurs auch für Exerzitienanfänger geeignet ist.

KURS NR. EX12-23

03. Sep 2023
START **18 Uhr**

08. Sep 2023
ENDE **11 Uhr**

03. Aug 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Birgit-Maria Krietemeyer
KURSLEITUNG

375 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 132 Euro Kursgebühr und 243 Euro Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag- und Abendessen). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

„Gottes kreatives Wort – was spricht es zu mir“

Exerzitien mit Bible Art Journaling

Durch Kritzeln, Klecksen, Kleben und Übermalen … mit Farbe, Pinsel, Stempel, Washi-Tape und Kalligraphie-Stift arbeiten wir aus den Bibeltexten die Frohe Botschaft, heraus wie wir sie lesen und verstehen. Impulsfragen und Stille helfen uns, intensiv einer ausgewählten Schriftstelle zu begegnen und ihre aktuelle Zusage für uns oder unsere inneren Resonanzen auf den Text gestalterisch festzuhalten. Freude am kreativen Tun, Lust am Experimentieren mit Farbe und Verweilen beim Bibeltext verbinden sich im „Bible Art Journaling“ (persönliches Kreativ-Bibel-Tagebuch). „Bible Art Journaling“ ist eine spielerische Weise, sich mit Gottes Wort auseinanderzusetzen. Jeder, der Freude an Kreativität hat, kann damit beginnen. Mit Farben und Formen, Bildern und Mustern wird gestaltet, was einen berührt, erfreut, überrascht in der Meditation, neben, auf oder um einen Bibeltext. Eingeladen sind alle, die etwas Neues ausprobieren und sich Bibeltexte persönlich-existenziell aneignen möchten in Ignatianischer Schriftbetrachtung und Gebet sowie im Kreativ-Sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Kreativ-Material wird bereitgestellt! Im Kurs wird vom Anreiseabend bis zum Frühstück am Abreisetag durchgehend geschwiegen. Es gibt persönliche und gemeinsame Gebetszeiten, Begleitgespräch und die Möglichkeit, an den Gebets- bzw. Gottesdienstzeiten der Klostergemeinschaft teilzunehmen.

KURS NR. EX13-23

03. Okt 2023
START **18 Uhr**

08. Okt 2023
ENDE **13 Uhr**

31. Aug 2023
ANMELDESCHLUSS

Katrin Gergen-Woll
KURSLEITUNG

565 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 280 Euro Kursgebühr und 285 Euro Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag- und Abendessen). Zzgl. Materialkosten und Übernachtung/Frühstück.

„Boden unter den Füßen“

Wanderexerzitien

Dieser Kurs eignet sich besonders für Menschen, die die Geistlichen Übungen nach Ignatius von Loyola kennenlernen möchten und die sich gerne in der Natur bewegen. Beim meditativen Wandern in der schönen Bodenseelandschaft nehmen wir achtsam mit jedem Schritt Kontakt zur Erde auf, spüren den Boden unter den Füßen und suchen die Quelle der Lebendigkeit in uns. Wir gehen den Gedanken, die uns immer wieder umtreiben, auf den Grund. In der Stille begegnen wir dem Urgrund, dem lebendigen Gott, der uns trägt und uns den Atemrhythmus schenkt. Konkrete Anleitungen zu verschiedenen Gebetsformen, Einführung in die Ignatianische Schriftbetrachtung, Geistlicher Tagesimpuls, Wanderungen als „Beten mit den Füßen“ (ca. 4,5 Stunden mit Picknickpause, 12–14 km), durchgehendes Schweigen vom Anreiseabend bis zum Frühstück am Abreisetag, persönliches Begleitgespräch sowie die Möglichkeit zur Eucharistiefeier mit der Klostergemeinschaft prägen diese Exerzitientage.

KURS NR. EX14-23

08. Okt 2023
START **18 Uhr**

12. Okt 2023
ENDE **11 Uhr**

07. Sep 2023
ANMELDESCHLUSS

Katrin Gergen-Woll
KURSLEITUNG

310 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 204 Euro Kursgebühr und 106 Euro Verpflegung (einf. Abendessen und Luchpakete). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

„Schweige und höre“

Ignatianische Einzelexerzitien

Exerzitien wollen Hilfe sein, das eigene Leben zu ordnen, Entscheidungen zu treffen und die persönliche Beziehung zu Jesus Christus zu vertiefen. Elemente sind durchgängiges Schweigen, morgendliche Körperentspannung, gemeinsame Schweigemeditationen, Betrachtung von biblischen Texten, geistliche Impulse, individuelle Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch und Mitfeiern der Liturgie, Tagesabschluss mit dem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.

KURS NR. EX16-23

27. Okt 2023
START **18 Uhr**

03. Nov 2023
ENDE **13 Uhr**

27. Sep 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Dorothea Maria Oehler
KURSLEITUNG

570 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 171 Euro Kursgebühr und 399 Euro Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag- und Abendessen). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

Kontemplations-wochenende

Kontemplation ist eine Form der Meditation, die auf die spirituellen Traditionen der Ost- und Westkirche sowie fernöstliche Traditionen zurückgeht. Es ist ein Erfahrungsweg, der bis in den Urgrund unseres Seins führt. Durch verschiedene Übungen soll der Mensch absichtslos und achtsam in der Gegenwart Gottes verweilen und das Wirken Gottes in sich selbst und in seinem Leben wahrnehmen. Die innere Achtsamkeit findet ihren äußeren Ausdruck im Schweigen während des Kurses. Das Wochenende umfasst Kurzreferate, Impulse und Körperwahrnehmungsübungen. Die Meditationszeiten umfassen jeweils 25 Minuten und wechseln sich mit meditativem Gehen ab. Einzelgespräche mit der Referentin sind in den Pausen möglich.

KURS NR. EX17-23

03. Nov 2023
START **18 Uhr**

05. Nov 2023
ENDE **14 Uhr**

05. Okt 2023
ANMELDESCHLUSS

Ricarda Wagner
KURSLEITUNG

230 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 116 Euro Kursgebühr und 114 Euro Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag- und Abendessen). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

„Einer hat sich auf den Weg gemacht zu mir/uns“

Kurzexerzitien im Advent

Sich in der dunklen Jahreszeit auf das neue Kirchenjahr und auf das Geheimnis des Weihnachtsfestes einstimmen. Gottes lichtvolle Menschenzugewandtheit in Gebet und Schriftbetrachtung neu erahnen und erfahren, denn der lebendige Gott will bei den Menschen ankommen (Advent). Der Kurs wird im durchgehenden Schweigen mit Geistlichen Impulsen / Kurzreferaten, Biografiearbeit und angeleiteten Meditationsübungen gestaltet. Neue Erfahrungen und Fragen können im geschützten Rahmen des persönlichen Einzelgesprächs mit der Kursleitung ins Wort gebracht und reflektiert werden. Es besteht die Möglichkeit, an den Gebetszeiten und Gottesdiensten in der Klosterkirche teilzunehmen.

KURS NR. EX22-23

10. Dez 2023
START **18 Uhr**

14. Dez 2023
ENDE **11 Uhr**

16. Nov 2023
ANMELDESCHLUSS

Katrin Gergen-Woll
KURSLEITUNG

385 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 199 Euro Kursgebühr und 186 Euro Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag- und Abendessen). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

2

SPIRITUALITÄT & PILGERN

Dem Körper und Geist Gutes tun

Yoga-Tageskurs

Treten Sie für einen Tag aus der Hektik des Alltags heraus und tun Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes. In unseren Yoga-Tageskursen üben Sie die klassischen Elemente des Yoga und stärken dadurch nicht nur Körper und Geist, sondern entwickeln auch Achtsamkeit und Gelassenheit. Klassische Yoga-Elemente wie Asana, Pranayama, Meditation, Mantra usw. ermöglichen es Ihnen, sich zu entspannen und die Zeit zu genießen.

KURS NR. SP01-23

21. Jan 2023 START **9 Uhr** — **21. Jan 2023** ENDE **17 Uhr** — **05. Jan 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. SP07-23

18. März 2023 START **9 Uhr** — **18. März 2023** ENDE **17 Uhr** — **02. März 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. SP13-23

03. Juni 2023 START **9 Uhr** — **03. Juni 2023** ENDE **17 Uhr** — **18. Mai 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. SP17-23

15. Juli 2023 START **9 Uhr** — **15. Juli 2023** ENDE **17 Uhr** — **29. Juni 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. SP20-23

09. Sep 2023 START **9 Uhr** — **09. Sep 2023** ENDE **17 Uhr** — **24. Aug 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. SP23-23

21. Okt 2023 START **9 Uhr** — **21. Okt 2023** ENDE **17 Uhr** — **05. Okt 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. SP24-23

11. Nov 2023 START **9 Uhr** — **11. Nov 2023** ENDE **17 Uhr** — **26. Okt 2023** ANMELDESCHLUSS

Anandi Devasia
KURSLEITUNG

85 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 55 Euro Kursgebühr und 30 Euro Verpflegung (Mittagessen und Kaffeepause).

Yoga im Alltag

Die wöchentliche Auszeit

Der Stress des Alltags führt immer wieder dazu, dass wir unsere innere Balance verlieren. Unser wöchentlich stattfindender Yoga-Kurs ermöglicht Ihnen, regelmäßig dem Alltagsstress zu entfliehen, dem Körper etwas Gutes zu tun und innere Kraft zu schöpfen. Klassische Yoga-Elemente wie Asana, Pranayama, Meditation, Mantra usw. ermöglichen es Ihnen, sich zu entspannen und die Zeit zu genießen.

KURS NR. SP02-23

01. Feb 2023 START **17.30 Uhr**

01. Feb 2023 ENDE **19 Uhr**

18. Jan 2023 ANMELDESCHLUSS

FOLGETERMINE **08. Feb, 15. Feb, 01. März, 08. März, 15. März, 22. März, 29. März**

KURS NR. SP03-23

09. Feb 2023 START **17.30 Uhr**

09. Feb 2023 ENDE **19 Uhr**

26. Jan 2023 ANMELDESCHLUSS

FOLGETERMINE **16. Feb, 23. Feb, 02. März, 09. März, 16. März, 23.März, 30. März**

Anandi Devasia
KURSLEITUNG

120 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 120 Euro Kursgebühr.

Yoga-Auszeit

Ein Wochenende zum Kraft tanken

Wer kennt ihn nicht den „Alltagsstress“? Egal wann, egal wo, er holt jeden von uns mal mehr und mal weniger ein. Der Körper braucht aber auch Zeiten, um sich zu entspannen und neue Kräfte zu sammeln für all das, was noch auf uns zu kommt. Um die innere Balance wieder herzustellen, möchten wir Ihnen mit unserer Yoga-Auszeit ermöglichen, dem Alltagsstress für ein Wochenende zu entfliehen, dem Körper etwas Gutes tun und innere Kraft zu schöpfen. Eine Mischung aus klassischen Yoga-Elementen, wie Asana, Pranayama, Meditation und Mantra ermöglicht es Ihnen, sich zu entspannen und die Zeit zu genießen.

KURS NR. SP04-23

10. Feb 2023 START **18 Uhr**

12. Feb 2023 ENDE **14 Uhr**

12. Jan 2023 ANMELDESCHLUSS

KURS NR. SP25-23

08. Dez 2023 START **18 Uhr**

10. Dez 2023 ENDE **14 Uhr**

09. Nov 2023 ANMELDESCHLUSS

Anandi Devasia
KURSLEITUNG

235 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 159 Euro Kursgebühr und 76 Euro Verpflegung (Kaffeepause, Mittag und Abendessen), ohne Übernachtung/Frühstück.

Leben im Lauf der Jahreszeiten

Gärtnerische und spirituelle Impulse auf der Insel Mainau

Haben Sie Freude an der Gartenarbeit, am Säen, Pflegen und Ernten? Können Sie im Garten, im Wald oder am See zur Ruhe kommen oder in der Natur Kraft schöpfen? An diesem Tag auf der Insel Mainau können Sie beides erleben – gärtnerisch tätig sein und zur Ruhe kommen. Begleitet von den Gärtnern der Insel Mainau und Mitarbeitenden der Theodosius Akademie der Stiftung Kloster Hegne erwartet Sie in diesem Tagesseminar ein Mix aus gärtnerischen Tätigkeiten, praktischen Gartentipps, spirituellen Impulsen, Achtsamkeitsübungen, Zeiten der persönlichen Reflexion und vielem mehr. Die einzelnen Tagesseminare folgen dabei dem Jahreslauf, so dass im Februar das Ruhen, im Mai das Wachsen, im Juli das Blühen und im Oktober das Ernten im Fokus stehen. Über das Jahr verteilt bieten sich somit vielfältige Möglichkeiten Ihr Gartenwissen zu erweitern und zugleich zur persönlichen Reflexion und Übertragung in das eigene Leben: Was habe ich bereits in meinem Leben ausgesät? Welche Dinge und Beziehungen sollten gepflegt und kultiviert werden? Was braucht Dünger, was braucht Wasser? Was wächst, was blüht, was kann ich ernten und was vergeht? Was darf ruhen und was braucht Pflege und Aufmerksamkeit?

Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Insel Mainau statt.

KURS NR. SP05-23

START	ENDE	ANMELDESCHLUSS
25. Feb 2023 **9 Uhr**	**25. Feb 2023** **16.30 Uhr**	**09. Feb 2023**

KURS NR. SP16-23

START	ENDE	ANMELDESCHLUSS
01. Juli 2023 **9 Uhr**	**01. Juli 2023** **16.30 Uhr**	**15. Juni 2023**

KURS NR. SP19-23

START	ENDE	ANMELDESCHLUSS
05. Aug 2023 **9 Uhr**	**05. Aug 2023** **16.30 Uhr**	**20. Juli 2023**

KURS NR. SP22-23

START	ENDE	ANMELDESCHLUSS
07. Okt 2023 **9 Uhr**	**07. Okt 2023** **16.30 Uhr**	**21. Sep 2023**

Die Veranstaltung findet auf der Insel Mainau statt.

KURSLEITUNG	TEILNAHMEGEBÜHR*
Markus R. T. Cordemann	**150 Euro**

* Darin enthalten sind 90 Euro Kursgebühr und 60 Euro Verpflegung inkl. Tageseintritt auf die Insel Mainau.

Mit Jesus auf dem Weg nach Jerusalem

Bibliodrama in der Fastenzeit

Begeben Sie sich in der Fastenzeit auf eine Reise und gehen Sie gemeinsam mit Jesus den Weg nach Jerusalem. Ihre Reisebegleiter sind die biblischen Lesungen der Fastenzeit und die ganzheitliche Methode des Bibliodrama, die eine lebendige Begegnung zwischen dem Bibeltext und dem eigenen Leben ermöglicht. Längst bekannte Bibeltexte können so neu entdeckt werden und in Bezug zur eigenen Lebens- und Glaubensgeschichte gestellt werden.

KURS NR. SP06-23

06. März 2023
START **19 Uhr**

06. März 2023
ENDE **20.30 Uhr**

02. März 2023
ANMELDESCHLUSS

KURS NR. SP08-23

20. März 2023
START **19 Uhr**

20. März 2023
ENDE **20.30 Uhr**

16. März 2023
ANMELDESCHLUSS

KURS NR. SP09-23

03. April 2023
START **19 Uhr**

03. April 2023
ENDE **20.30 Uhr**

30. März 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Regina Maria Uhl
KURSLEITUNG

kostenfrei
TEILNAHMEGEBÜHR

Tagespilgern 2023 – Unterwegs auf dem Ulrikaweg

Etappe
Kloster Hegne – Dettingen – Bussenried – Kloster Hegne (ca. 14 km)

Der Pilgertag steht unter dem Leitwort: „Ich bin des Vaters teuerstes Kind“ (Sr. Ulrika) und führt Sie vom Kloster Hegne auf dem Ulrikaweg zum Aussichtpunkt über dem Ziegelhof, von dem Sie einen wunderschönen Blick auf den Bodensee haben. Über Dettingen und das Naturschutzgebiet Bussenried geht es zurück zum Kloster Hegne. Auf dem letzten Teilstück pilgern Sie einem Panoramaweg und können einen herrlichen Blick auf den Gnadensee mit der Weltkulturerbe Insel Reichenau bis hinein in die Schweiz genießen. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit, um mit einer Gruppe unterwegs zu sein, die Botschaft von Sr. Ulrika kennenzulernen und mit spirituellen Impulsen dem göttlichen Geheimnis näherzukommen. Das Gehen hilft zur Ruhe zu kommen, innezuhalten, neue Erfahrungen mit sich, mit anderen und mit Gott zu machen. Eine Wegstrecke wird bewusst im Schweigen gepilgert, um ganz bei sich zu sein. Pilgern lädt ein, die Umgebung mit dem Körper und allen Sinnen aufzunehmen, achtsam zu sein für den Augenblick, im Hier und Jetzt zu sein. Bei heftigem Regen fallen die Touren aus, bei leichten Wetterturbulenzen halten wir mit entsprechender Kleidung stand. Es wird keine Haftung übernommen, die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

KURS NR. SP10-23

22. April 2023
START **9.30 Uhr**

22. April 2023
ENDE **17.30 Uhr**

19. April 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Dorothea Maria Oehler
Maria Turnwald
KURSLEITUNG

10 bis 30 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Nach Selbsteinschätzung.

Tagespilgern 2023 – Unterwegs auf dem Ulrikaweg

Etappe
Illmensee – Ruschweiler See – Pfrungener Ried – Illmensee (ca. 15 km)

Dieser Pilgertag steht unter dem Leitwort: „Man muss die Läden schließen." (Sr. Ulrika). Pilgern, um den Alltag hinter sich zu lassen und bei sich selbst anzukommen. Dazu lädt ganz besonders die 4. Etappe des Ulrikaweges ein. Der Weg führt durch das Pfrungener Ried – das zweitgrößte zusammenhängende Moorgebiet in Südwestdeutschland. Die Landschaft ist geprägt durch urige Wälder, kleinere und größere Moorseen, eine vielfältige Fauna und Flora sowie eine abwechslungsreiche Wegführung über Wald- und Feldwege, Stege und Brücken. Schließen Sie die Läden der Betriebsamkeit und lassen Sie Ihre Seele in der wunderbaren Schöpfung aufatmen. Gönnen Sie sich Zeit für sich selbst, kommen Sie mit Gott und sich selbst in Berührung und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit den Menschen, die mit Ihnen auf dem Weg sind. Beim Pilgern können Sie Ihre Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen und sich einüben, ganz in der Gegenwart, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Der Weg wird begleitet von Impulsen, dem bewussten Gehen einer Wegstrecke im Schweigen und dem Austausch mit den anderen. Bei heftigem Regen fallen die Touren aus, bei leichten Wetterturbulenzen halten wir mit entsprechender Kleidung stand. Es wird keine Haftung übernommen, die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

KURS NR. SP11-23

13. Mai 2023
START **9 Uhr**

13. Mai 2023
ENDE **19.30 Uhr**

10. Mai 2023
ANMELDESCHLUSS

Beginn und Ende an der kath. Kirche in Illmensee.

Sr. Susanne Bader
KURSLEITUNG

10 bis 30 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Nach Selbsteinschätzung.

Pilgern auf dem Ulrikaweg

„Man muss die Läden schließen, um offen zu bleiben für den Himmel." Sr. Ulrika

Pilgern ist eine alte christliche Tradition und auch heute sehr beliebt. Menschen, die nach Sinn suchen, ihren Glauben vertiefen wollen, machen sich als Pilger*innen auf den Weg. Aufbrechen, im Gehen zur Ruhe kommen, zu sich selbst finden, Kraft schöpfen, die Seele aufatmen lassen, den Alltag hinter sich lassen, mit der Schöpfung in Einklang kommen. Einfach gehen, schweigen, miteinander reden, beten, singen, achtsam sein für den Augenblick, neue Erfahrungen machen mit sich selbst, mit anderen und mit Gott.

Wir laden ein, als Gruppe miteinander unterwegs zu sein. Der Pilgerweg führt uns von der oberschwäbischen Heimat Ulrikas bis zum Kloster Hegne, dem Ziel, an dem sie ihre letzte Ruhestätte fand.

Auf dem Ulrikaweg wollen wir uns von der Botschaft der seligen Sr. Ulrika Nisch von Hegne inspirieren lassen und dem göttlichen Geheimnis näherkommen.

KURS NR. SP12-23

30. Mai 2023
START **9.30 Uhr**

03. Juni 2023
ENDE **11 Uhr**

30. April 2023
ANMELDESCHLUSS

Beginn an der kath. Kirche Unterstadion und Ende am Kloster Hegne.

Sr. Dorothea Maria Oehler
Sr. Gabriele Schachinger
KURSLEITUNG

500 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 245 Euro Kursgebühr und 255 Euro (Halbpension und einfache Unterkunft). Inkl. Fahrten während des Kurses; zzgl. individueller An- und Abreise.

DIE VIER ETAPPEN

1. Etappe
Unterstadion – Mittelbiberach, 18 km – mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Biberach-Mettenberg (Übernachtung)

2. Etappe
Biberach – Bad Schussenried, ca. 18 km (Übernachtung)

3. Etappe
Bad Schussenried – Bad Saulgau, ca. 20 km (Übernachtung)

4. Etappe
Bad Saulgau, mit dem Zug nach Salem- von Salem zum Kloster Hegne 24 km, inkl. Schifffahrt von Überlingen nach Wallhausen (Übernachtung im Haus Franziskus, Kloster Hegne)

Alle Teilnehmenden werden gebeten, sich im Vorfeld geistlich und körperlich auf das Pilgern vorzubereiten. Die geistliche Vorbereitung umfasst die Klärung Ihrer Motive am Pilgern teilzunehmen und Ihrer individuellen Erwartungen an diese Tage. Trainieren Sie rechtzeitig, um in der Lage zu sein, ohne Ruhetag täglich 14–20 km mit Gepäck zu wandern.

Die Übernachtungen (inkl. Frühstück und Abendessen) erfolgt in einfachen Unterkünften: Matratzenlager, Ferienwohnung, Doppel- bzw. Einzelzimmer. Es wird keine Haftung übernommen, die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

einfach unterwegs – einfach mehr!

Pilgern auf dem Ulrikaweg mit Rucksack, Schlafsack und Isomatte für junge Erwachsene – In 6 Tagesetappen von Unterstadion nach Hegne

Pilgern auf dem Ulrikaweg bedeutet, im Gehen auf den Spuren von Sr. Ulrika sich selbst auf die Spur zu kommen. Im Unterwegssein mit allem im Rucksack, was ich für eine Woche brauche, habe ich die Chance, mich selbst neu kennen zu lernen. Der Weg wird mein Zuhause, ich erfahre meine Grenzen, lasse mich von der Gemeinschaft ermutigen und bringe meine Fähigkeiten ein. Die sechs abwechslungsreichen Wegetappen (zwischen 9 und 26 km pro Tag; insgesamt 124 km) können zum Sinnbild des eigenen Lebensweges werden. Impulse, Zeiten der Ruhe und der Austausch untereinander wollen anregen, bei sich selbst anzukommen und sich selbst neu zu entdecken. In den einfachen Gruppenunterkünften bereiten wir unsere Mahlzeiten selbst zu und verzichten bewusst auf jeden Komfort. Dabei entdecken wir vielleicht, wie wenig es wirklich zum Leben braucht und solidarisieren uns gleichzeitig mit den Benachteiligten dieser Welt.

KURS NR. SP14-23

05. Juli 2023
START **9 Uhr**

10. Juli 2023
ENDE **19 Uhr**

02. Mai 2023
ANMELDESCHLUSS

Für junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren. Beginn an der kath. Kirche in Unterstadion und Ende am Kloster Hegne.

Sr. Susanne Bader
KURSLEITUNG

150 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 75 Euro Kursgebühr und 75 Euro Verpflegung (Selbstversorgung) inkl. einfacher Gruppenunterkünfte; zzgl. individueller An- und Abreise.

Tagespilgern 2023 – Unterwegs auf dem Ulrikaweg

Etappe Heiligenberg – Birnau (ca. 17 km)

Der Pilgertag steht unter dem Leitwort: „‚Teilen' - Liebe drängt zum Du, zum Teilen und Verschenken" und führt Sie vom Schloss Heiligenberg auf schmalen Pfaden über den Jubiläumsweg Bodenseekreis und den Frickinger Tobel nach Frickingen. Auf dieser Wegstrecke gibt es immer wieder schöne Ausblicke ins weitläufige Tal und auch zurück zum Schloss Heiligenberg. Bevor es weiter zum Schloss Salem geht, lädt die Dorfkirche in Frickingen zum Verweilen ein. Vom Schloss Salem geht es auf dem Prälatenweg, am Freigehege des Affenbergs vorbei zur schönsten Barockkirche des Bodensees, der Wallfahrtskirche Birnau. Dort genießen Sie einen bezaubernden und herrlichen Ausblick auf den Bodensee. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit, um mit einer Gruppe unterwegs zu sein, die Botschaft von Sr. Ulrika kennenzulernen und mit spirituellen Impulsen dem göttlichen Geheimnis näherzukommen. Das Gehen hilft zur Ruhe zu kommen, innezuhalten, neue Erfahrungen mit sich, mit anderen und mit Gott zu machen. Eine Wegstrecke wird bewusst im Schweigen gepilgert, um ganz bei sich zu sein. Pilgern lädt ein, die Umgebung mit dem Körper und allen Sinnen aufzunehmen, achtsam zu sein für den Augenblick, im Hier und Jetzt zu sein. Bei heftigem Regen fallen die Touren aus, bei leichten Wetterturbulenzen halten wir mit entsprechender Kleidung stand. Es wird keine Haftung übernommen, die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

KURS NR. SP15-23

10. Juni 2023
START **9 Uhr**

10. Juni 2023
ENDE **17.15 Uhr**

07. Juni 2023
ANMELDESCHLUSS

Beginn vor dem Schloss Heiligenberg und Ende an der Wallfahrtskirche Birnau.

Sr. Dorothea Maria Oehler
Maria Turnwald
KURSLEITUNG

10 bis 30 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Nach Selbsteinschätzung.

Tagespilgern 2023 – Unterwegs auf dem Ulrikaweg

Etappe
Kloster Hegne – Ried – Aussichtspunkt Hochfirst – Kloster Hegne (ca. 10 km)

Dieser Pilgertag steht unter dem Leitwort: „Jeder Atemzug, jeder Schritt und jede Bewegung der Glieder soll jedes Mal ein Lobpreis, eine Danksagung sein." (Sr. Ulrika). Sie pilgern vom Kloster Hegne in Richtung Dettingen und dann auf dem Ulrikaweg zurück zum Kloster Hegne. Zwischendurch haben Sie vom Aussichtspunkt Hochfirst einen wunderschönen Blick auf das Kloster Hegne und den Gnadensee. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit, um mit einer Gruppe unterwegs zu sein, die Botschaft von Sr. Ulrika kennenzulernen und mit spirituellen Impulsen dem göttlichen Geheimnis näherzukommen. Das Gehen hilft zur Ruhe zu kommen, innezuhalten, neue Erfahrungen mit sich, mit anderen und mit Gott zu machen. Eine Wegstrecke wird bewusst im Schweigen gepilgert, um ganz bei sich zu sein. Pilgern lädt ein, die Umgebung mit dem Körper und allen Sinnen aufzunehmen, achtsam zu sein für den Augenblick, im Hier und Jetzt zu sein. Bei heftigem Regen fallen die Touren aus, bei leichten Wetterturbulenzen halten wir mit entsprechender Kleidung stand. Es wird keine Haftung übernommen, die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

KURS NR. SP18-23

15. Juli 2023	**15. Juli 2023**	**12. Juli 2023**
START **9 Uhr**	ENDE **15 Uhr**	ANMELDESCHLUSS
Sr. Gerlinde Waidele	**10 bis 30 Euro**	
KURSLEITUNG	TEILNAHMEGEBÜHR*	

* Nach Selbsteinschätzung.

Tagespilgern 2023 – Unterwegs auf dem Ulrikaweg

Etappe
Birnau – Kloster Hegne (ca. 14 km)

Dieser Pilgertag steht unter dem Leitwort: „Nun wird das Herz nach und nach frei…"
(Sr. Ulrika).
Von der Barockkirche Birnau wandern Sie auf dem Bodensee Rundwanderweg am Ufer entlang zur Schiffsanlegestelle in Überlingen. Von dort fahren Sie mit dem Schiff nach Wallhausen, um dann über den Bodanrück zum Kloster Hegne, an den Ort, an dem Schwester Ulrika Nisch ins Kloster eintrat und ihre letzte Ruhestätte fand.
Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit, um mit einer Gruppe unterwegs zu sein, die Botschaft von Sr. Ulrika kennenzulernen und mit spirituellen Impulsen dem göttlichen Geheimnis näherzukommen. Das Gehen hilft zur Ruhe zu kommen, innezuhalten, neue Erfahrungen mit sich, mit anderen und mit Gott zu machen. Eine Wegstrecke wird bewusst im Schweigen gepilgert, um ganz bei sich zu sein. Pilgern lädt ein, die Umgebung mit dem Körper und allen Sinnen aufzunehmen, achtsam zu sein für den Augenblick, im Hier und Jetzt zu sein. Bei heftigem Regen fallen die Touren aus, bei leichten Wetterturbulenzen halten wir mit entsprechender Kleidung stand. Es wird keine Haftung übernommen, die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

KURS NR. SP21-23

16. Sep 2023	**16. Sep 2023**	**13. Sep 2023**
START **9.45 Uhr**	ENDE **17.30 Uhr**	ANMELDESCHLUSS

Beginn an der Wallfahrtskirche Birnau und Ende am Kloster Hegne.

Sr. Dorothea Maria Oehler **Maria Turnwald**	**10 bis 30 Euro**	
KURSLEITUNG	TEILNAHMEGEBÜHR*	

* Nach Selbsteinschätzung; zzgl. Schifffahrt zwischen Überlingen und Wallhausen.

3

LEBENSSITUATIONEN & GESUNDHEIT

Weniger Stress und mehr Lebensfreude als Eltern, Lehrer*in oder Erzieher*in

Ein Mindfullness Compassionate Parenting (MCP) Kurs in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Ohne Zweifel sind Kinder und Jugendliche ein Geschenk. Doch der Alltag mit ihnen verbraucht oft viel persönliche Energie, und wie auf einer Bootsfahrt kommt es manchmal zu Turbulenzen. Um aufmerksam und gestärkt den Kurs zu halten, kann die eigene Achtsamkeit ein verlässlicher Hafen und zugleich ein Rettungsring sein. Das gute dabei ist: Achtsamkeit und Mitgefühl kann jeder erfahren. Damit sie jedoch auch in den Turbulenzen des Alltags präsent sind, müssen sie aufgebaut und trainiert werden. Dann können wir auch in stressigen Situationen gelassener reagieren, klarer sehen und das Positive wahrnehmen. Wir reagieren mitfühlend und handeln fokussiert. So bleiben wir mit Lebensfreude und Zuversicht in Balance. Gerade in diesen herausfordernden Zeiten ist Wachheit, Klarheit und verantwortungsvolles Handeln gefragt. Now is the right time.

Der Kurs besteht aus 8 Einheiten und richtet sich an alle, die regelmäßig mit Kindern oder Jugendlichen in Kontakt sind: Eltern, Großeltern; Erzieher*innen, Lehrer*innen. Die Schwerpunkte des Kurses liegen auf Mitgefühl und Selbstfürsorge und Sie werden schrittweise in vielseitige Achtsamkeitsübungen eingeführt.

Die einzelnen Einheiten gehen auf folgende Themen ein:
_ Achtsamkeit
_ Stress und die Evolution unseres Gehirns
_ Unsere Reguliersysteme
_ Optimierungsfallen
_ Konflikte und Versöhnung
_ Grenzen: Unser achtsamer Umgang damit
_ Mitgefühl für mich und andere
_ Freundlichkeit und Selbstfürsorge

Wohltuend-unterstützende Gespräche ergänzen das effektive Programm und in den einzelnen Einheiten werden Sie Ihre Praxis systematisch erweitern. Sie erleben längere und kürzere Übungen in Ruhe und in Bewegung, erlernen Alltagsübungen sowie „Notfall-Übungen" bei Stress und Unruhe.

Technische Voraussetzungen: Der Kurs findet über das Videokommunikationstool Zoom statt und für die Teilnahme benötigen Sie einen passenden Internetzugang, ein PC oder ein anderes internetfähiges Endgerät sowie Webcam und Mikrofon.

Online-Kurse

KURS NR. LE01-23

02. Feb 2023	**02. Feb 2023**	**18. Jan 2023**
START **10 Uhr**	ENDE **12 Uhr**	ANMELDESCHLUSS

FOLGETERMINE **09. Feb, 23. Feb, 02. März, 09. März 2023, 16. März, 23. März, 30. März**
(jeweils von 10 bis 12 Uhr)

KURS NR. LE02-23

02. Feb 2023	**02. Feb 2023**	**18. Jan 2023**
START **19 Uhr**	ENDE **21 Uhr**	ANMELDESCHLUSS

FOLGETERMINE **09. Feb, 23. Feb, 02. März, 09. März, 16. März, 23. März, 30. März**
(jeweils von 19 bis 21 Uhr)

Anja Rapp	**290 Euro**
KURSLEITUNG	TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 290 Euro Kursgebühr.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Unser Alltag ist häufig von komplexen Anforderungen, Zeitdruck und einem hohen Anspruch an uns selbst geprägt. Wir versuchen „Zeit zu sparen", indem wir mehrere Dinge gleichzeitig tun und in Gedanken zwei Schritte im Voraus leben. Dieser Zustand kann uns gestresst, hektisch und in vielerlei Hinsicht unzufrieden hinterlassen bzw. langfristig krank machen. Die Übung der Achtsamkeit ist ein wirksames Mittel, Stress abzubauen und Wohlbefinden zu fördern. Durch Achtsamkeitsübungen (sanfte Körperübungen, Meditationen) lernen Sie die eigenen körperlichen und geistigen Reaktionen besser wahrzunehmen. Wöchentliche Themenschwerpunkte zur Stressbewältigung und Übungen für zu Hause ergänzen das Kursprogramm. Der Kurs richtet sich u. a. an Menschen, die mit Stress konfrontiert sind, mit chronischen Schmerzen leben oder ihre Gesundheit aktiv unterstützen möchten.

KURS NR. LE03-23

23. Feb 2023
START **18.45 Uhr**

23. Feb 2023
ENDE **21.15 Uhr**

25. Jan 2023
ANMELDESCHLUSS

FOLGETERMINE **02. März, 09. März, 16. März, 23. März, 30. März, 01. April (von 10 bis 16 Uhr), 20. April, 27. April,**

Martina Albiez
KURSLEITUNG

365 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 355,50 Euro Kursgebühr und 9,50 Euro Verpflegung am 01. April (einf. Mittagessen).

MEIN Leben leben

Einschwingen in die eigene Lebensspur

„In jedem lebt ein Bild des, der er werden soll; solang er dies nicht ist, ist nicht sein Frieden voll." Wir alle wissen oder ahnen zumindest: Ja, so, wie Angelus Silesius es ausgedrückt hat, ist es. Aber leben wir auch das Leben, das wir leben möchten? Sind Sie die Frau, der Mann, die Person, die Sie sein möchten? Kennen Sie Ihre Träume und Ihre Sehnsucht und leben Sie sie? Wissen Sie um Ihre Lebensaufgabe? Eine solche – letztlich spirituell orientierte – Beschäftigung mit der eigenen Identität zielt nicht auf Selbstoptimierung. Es geht nicht darum, dass Sie ein besserer oder anderer Mensch werden. Ziel ist vielmehr, dass Sie immer mehr Sie selbst werden. Die Suche nach der eigenen Gestalt ist Impuls und Antrieb für Wachstum und Reifung – und letztlich jenen inneren Frieden, von dem Silesius spricht. In dem Wochenendkurs „MEIN Leben leben" können Sie sich in einer geschützten Atmosphäre auf die Suche nach der eigenen Lebensspur machen. Sie haben den Raum, achtsam wahrzunehmen und zu spüren, was Sie ausmacht. Wo die Quellen Ihrer Lebensfreude und Ihrer Energie liegen. Was Ihrem Leben Sinn gibt. Und so ganz allmählich von den Fragen in die Antworten hinein zu wachsen. In Ihre Lebensspur einzuschwingen und ihr Leben bewusster und selbstbestimmter zu gestalten. Damit Sie immer mehr der Mensch werden, der Sie sind.

KURS NR. LE04-23

10. März 2023
START **18 Uhr**

12. März 2023
ENDE **14 Uhr**

09. Feb 2023
ANMELDESCHLUSS

Roman Glauben
KURSLEITUNG

320 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 238 Euro Kursgebühr und 82 Euro Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag- und Abendessen). Ohne Übernachtung/Frühstück.

Wenn der Verstand mühsam ja, das Herz aber nein sagt

Trauer nach assistiertem Suizid

Wenn ein geliebter oder befreundeter Mensch mittels „Sterbehilfe“ bzw. assistiertem Suizid aus dem Leben scheidet, dann betrifft das viele Angehörige mit. Die Reaktionen sind sehr unterschiedlich und liegen manchmal weit auseinander: Für manche ist es schmerzhaft mittragbar, wenn ihre Nächsten unheilbar krank sind, und doch ringt sich der Kopf zu einem Ja für das selbstbestimmte Lebensende durch. Dies setzt sich manchmal auch nach dem Tod in Zweifeln fort, ob es richtig war, selbst wenn man denkt, dass es richtig war. Manchmal begleiten einen die letzten Gespräche und Bilder weiter. Dann gibt es auch die, die diesen Schritt nicht mitgehen, die mit ihrem Wertsystem und aus ihrem Glauben heraus Nein sagen müssen. Dieses Seminar ist für diejenigen, die um einen Angehörigen, Verwandten, Freund oder Freundin trauern, die mittels assistiertem Suizid verstarben. Hier ist Raum für die gesamte Spannweite der Gedanken und Gefühle, um Verstand und Herz einander näher zu bringen, um der Trauer den nötigen Raum zu geben und Menschen zu begegnen, die näher mitfühlen können. Methoden: Fachliche Impulse, Zeit für sich und Gruppengespräche, kleine kreative, spielerische Übungen.

KURS NR. LE05-23

17. März 2023
START **18 Uhr**

19. März 2023
ENDE **14 Uhr**

15. Feb 2023
ANMELDESCHLUSS

Dr. André Böhning
KURSLEITUNG

265 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 183 Euro Kursgebühr und 82 Euro Verpflegung (Kaffee-Pausen, Mittag- und Abendessen). Ohne Übernachtung/Frühstück.

Der Weg allein zum Haus zurück

Trauer-Seminar

Der Tod eines nahestehenden Menschen ist ein tiefer Einschnitt im Leben, der erschüttert und ungewollte Veränderungen mit sich bringt. Den Weg nach Hause muss man allein gehen. Es ist leerer geworden, Zeit zum Trauern. Trauer ist aber nicht einfach eine Zeit des Loslassens. Der Tod beendet zwar das Leben eines Menschen, nicht aber die innere Beziehung zu ihm. Im Seminar geht es darum, die Beziehung zum verstorbenen Angehörigen neu zu gestalten. Wird nämlich diese Beziehung neu gestaltet, wachsen neue Kräfte und zeigen sich neue Wege. Zu diesem Kurs sind Männer und Frauen eingeladen, die einen nahestehenden Menschen vor mehr als vier Monaten durch den Tod verloren haben und sich mit ihrer Trauer mit verschiedenen Methoden (Kurzreferat, Gespräche, Rituale u. v. m.) auseinandersetzen möchten.

KURS NR. LE06-23

03. April 2023
START **16 Uhr**

05. April 2023
ENDE **14 Uhr**

02. März 2023
ANMELDESCHLUSS

KURS NR. LE16-23

24. Nov 2023
START **16 Uhr**

26. Nov 2023
ENDE **14 Uhr**

26. Okt 2023
ANMELDESCHLUSS

Waltraud Reichle (LE06-23)
Dr. André Böhning
KURSLEITUNG

265 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 183 Euro Kursgebühr und 82 Euro Verpflegung (Kaffee-Pausen, Mittag- und Abendessen). Ohne Übernachtung/Frühstück.

Stell dein Licht nicht unter den Scheffel

Die Frage nach dem eigenen Selbstwert

Den eigenen Wert und die eigene Geschichte positiv einzuschätzen, fällt vielen Menschen schwer. Die einen stellen ihr Licht „unter den Scheffel" und zeigen ihre Talente nicht. Sie lernten einmal, dass „Eigenlob stinkt". Sich nicht wichtig zu nehmen, war wesentlicher Bestand der eigenen Erziehung und ist bis heute einprogrammiert. Andere wählen einen ganz anderen Weg und machen viel mehr aus dem, was sie tun, sind und haben. Sie wollen ein gutes Bild von sich abgeben, obwohl es hinter der Fassade anders aussieht. Beides hat in ganz unterschiedlicher Weise mit dem eigenen Selbstwertempfinden zu tun. Die Frage nach einem gesunden Selbstwertempfinden steht im Zentrum dieses Kurses. Ausgehend von der eigenen Biografie werden praktische Methoden zur Entwicklung eines positiven Selbstwertempfindens eingeübt und miteinander reflektiert.

KURS NR. LE07-23

21 April 2023
START **18 Uhr**

23. April 2023
ENDE **14 Uhr**

22. März 2023
ANMELDESCHLUSS

Dr. André Böhning
KURSLEITUNG

260 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 178 Euro Kursgebühr und 82 Euro Verpflegung (Kaffee-Pausen, Mittag- und Abendessen). Ohne Übernachtung/Frühstück.

MBSR – Grundlagenseminar achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz (und darüber hinaus)

Grundlagenseminar am Wochenende

Der Wochenendkurs orientiert sich an dem klassischen und effektiven Programm „Mindfulness Based Stress Reduction, kurz MBSR. Es beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung und wird ergänzt durch wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung, deren gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung durch zahlreiche internationale Studien belegt ist. Sie lernen eine größere innere Ruhe zu erreichen und gleichzeitig Ihre Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu vertiefen. Praktische Übungen schulen den Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen und Belastungen oder Kommunikation. Als Wochenendkurs eignet er sich besonders für die Menschen, die nicht an einem 8-Wochen MBSR-Kurs teilnehmen können. Die besondere, wohltuende Atmosphäre in der Akademie, im Hotel und am See ist wie geschaffen für Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

KURS NR. LE08-23

12. Mai 2023
START **18 Uhr**

14. Mai 2023
ENDE **13.30 Uhr**

13. April 2023
ANMELDESCHLUSS

KURS NR. LE14-23

29. Sep 2023
START **18 Uhr**

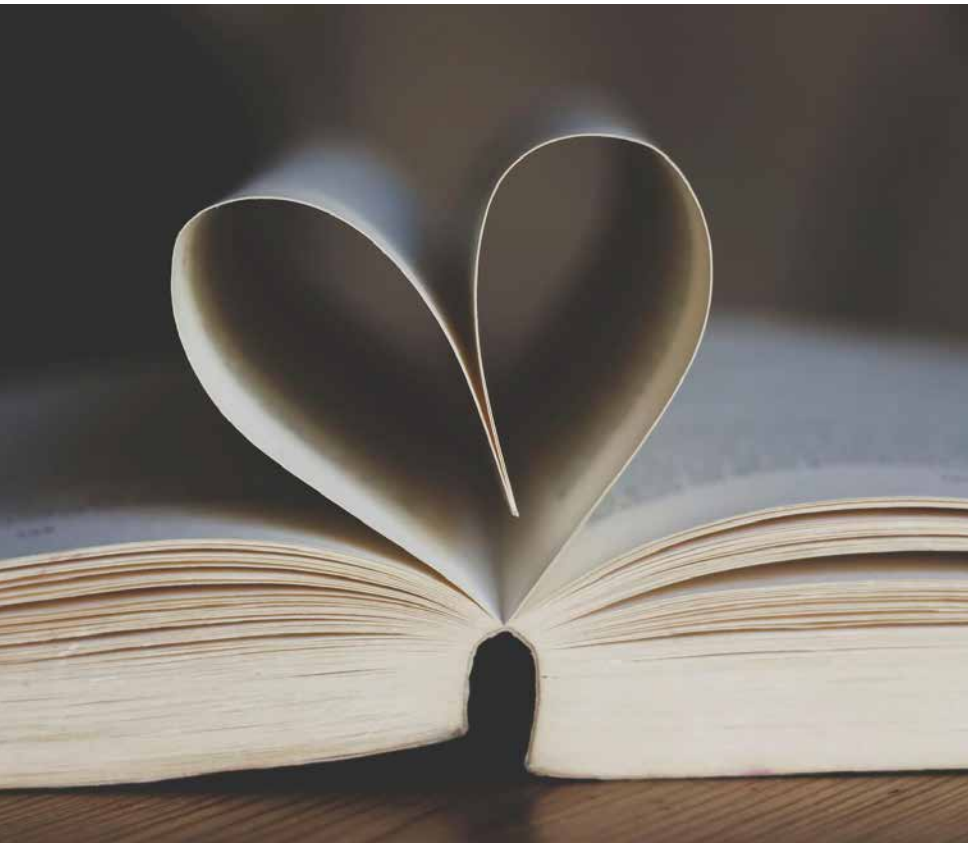
01. Okt 2023
ENDE **13.30 Uhr**

31. Aug 2023
ANMELDESCHLUSS

Anja Rapp
KURSLEITUNG

420 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 338 Euro Kursgebühr und 82 Euro Verpflegung (Kaffee-Pausen, Mittag- und Abendessen). Ohne Übernachtung/Frühstück.



Liebe

„Gott gab seiner Schöpfung nur einen einzigen Pfeiler: LIEBE“ Carmen Sylva

Das bedeutet, letztlich gibt es in unserem Leben nichts Grundlegenderes, Bedeutungsvolleres, Stärkeres, Kostbareres und Machtvolleres als die Liebe, die uns tragen will und unüberwindbar Hoffnung und Zuversicht schenkt. Im 1. Korintherbrief heißt es, dass es nichts Größeres gibt als die Liebe und wir nichts wären ohne die Liebe. Doch warum haben wir gerade mit dem Lieben und Geliebt werden solche Not? Das liegt wohl daran, dass wir niemals so verletzlich sind, wie wenn wir lieben. Unsere Angst vor Ablehnung und Zurückweisung stürzt uns oft in ein Chaos von Gefühlen wie Trauer, Wut, Frustration, Verzweiflung, Scham und schuldig sein, etc. In dem Seminar wollen wir Ausschau halten nach dem was hilft, sich wieder auf das größte Geheimnis des Lebens - die Liebe – einzulassen. Ein Weg ist es, das eigene Leiden und das Leiden anderer Menschen mit liebender Güte zu verstehen – „Verstehen ist ein anderer Name für Liebe“ (Thich Nhat Hanh) – damit wir wieder unsere Sehnsucht und unser Zutrauen finden, es uns gelingen möge zu lieben, als ob wir nie zuvor verletzt worden wären.

KURS NR. LE09-23

09. Juni 2023
START **18 Uhr**

11. Juni 2023
ENDE **14 Uhr**

10. Mai 2023
ANMELDESCHLUSS

Peter Linzer
KURSLEITUNG

245 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 163 Euro Kursgebühr und 82 Euro Verpflegung (Kaffee-Pausen, Mittag- und Abendessen). Ohne Übernachtung/Frühstück.

Fastenurlaub nach der Buchinger Methode

Fasten ist ein Königsweg der Reinigung von Körper, Seele und Geist. Der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für kurze Zeit bei bester Versorgung mit allem Lebensnotwendigen aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Die Entsäuerung und Entschlackung fördern die Regeneration der Körperzellen. In Vorträgen erfahren Sie mehr über den Stoffwechsel, ganzheitliche Krankheitsursachen und erhalten individuelle Ernährungstipps. Tägliche Entspannungs- und Bewegungseinheiten runden Ihren Fastentag ab. Zusätzlich ist die Teilnahme an den Gottesdiensten der Schwestern sowie einem spirituellen Begleitprogramm möglich, das von Mitarbeitenden der Theodosius Akademie und Schwestern durchgeführt wird.

KURS NR. LE10-23

09. Juni 2023 START **18 Uhr**	**16. Juni 2023** ENDE **14 Uhr**	**10. Mai 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. LE13-23

08. Sep 2023 START **18 Uhr**	**15. Sep 2023** ENDE **14 Uhr**	**09. Aug 2023** ANMELDESCHLUSS

Susanne Mattke KURSLEITUNG	**450 Euro** TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 290 Euro Kursgebühr und 160 Euro Verpflegung (Spezielle Fastenverpflegung). Ohne Übernachtung/Frühstück.

Trauer geht und die Liebe bleibt – Vom Umgang mit der Trauer

Seminar- und Wandertage für erfahrene Trauernde

Der Theologe Jörg Zink beschrieb Trauer als einen Weg über eine Brücke. Hin und her müsse man gehen, dorthin, wohin der Verstorbene ging und wieder zurück, wo man selbst lebt. Dieses Hin und Her sei wichtig, um schließlich wieder einen eigenen neuen Weg zu finden. Das innere Hin und Her gehört zu einem Weg mit der Trauer, aber es verändert sich im Lauf der Zeit. Dieses Seminar richtet sich an jene, die bereits schon mal ein Trauerseminar besuchten, einen Teil des Trauerprozesses hinter sich haben und nun nochmal sowohl eine Standortbestimmung im Leben mit dem Verlust eines Angehörigen als auch weitere Impulse für den weiteren Weg wünschen. Dazu gehört beispielsweise, dass ein verstorbener Angehöriger nicht mehr so stark schmerzhaft im emotionalen Zentrum steht, sondern seinen Platz im eigenen Leben behält, aber der Schmerz der Liebe und Zuneigung wieder weichen kann. So wird Schritt für Schritt der eigene Weg zu mehr innerem Frieden mit dem Verlust gebahnt. Methoden: Fachliche Impulse, täglich mehrstündige Wanderungen (bis ca. 10 km), Gruppengespräche, kleine kreative, spielerische Übungen.

KURS NR. LE11-23

29. Juni 2023
START **18 Uhr**

02. Juli 2023
ENDE **14 Uhr**

30. Mai 2023
ANMELDESCHLUSS

Dr. André Böhning
KURSLEITUNG

365 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 241 Euro Kursgebühr und 124 Euro Verpflegung (Kaffepausen, Mittag- und Abendessen). Ohne Übernachtung/Frühstück.

„Leben in Fülle in dieser Zeit“ – Wie geht das?

Was ist im Leben wirklich wichtig? Worauf kommt es wirklich an? Schon durch die Corona-Pandemie entstand ein neues Fragen nach dem wirklich Wichtigen und Sinnvollen im Leben und dem was zählt. Der Russland-Ukraine-Krieg hat dies noch verstärkt. Dieses Seminar soll die Möglichkeit bieten, sich mit der eigenen Geschichte und dem wirklich Bedeutsamen in dieser Zeit zu positionieren. Anhand o. g. Fragen kann man sich auf eine Gedankenreise in die eigene Geschichte begeben und herausfinden, was in dieser Geschichte wichtig wurde, aber auch wo Veränderungspotential bzw. die Notwendigkeit zur Weiterentwicklung besteht. Das Ergebnis dieser Reise könnte sein, dass bestehende Wünsche, Sinn- und Gaubenserfahrungen sich zu einem Ganzen zusammenfügen, das die Bezeichnung «Leben in Fülle in dieser Zeit» verdient. Mit Hilfe verschiedener Modelel aus Psychologie und Theologie besteht in diesem Seminar die Chance, Schritte auf dem Weg zur Lebensfülle zu gehen.

KURS NR. LE12-23

14. Juli 2023
START **18 Uhr**

16. Juli 2023
ENDE **14 Uhr**

15. Juni 2023
ANMELDESCHLUSS

Dr. André Böhning
KURSLEITUNG

260 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 178 Euro Kursgebühr und 82 Euro Verpflegung (Kaffee-Pausen, Mittag- und Abendessen). Ohne Übernachtung/Frühstück.

„In der Mitte des Lebens – fängt unsere innere Kompassnadel an zu zittern“

Eigentlich könnten wir uns in der Mitte unseres Lebens zurücklehnen. Im besten Fall haben wir uns im Beruf etabliert und unseren Platz in der Gesellschaft gefunden. Die Kinder sind so groß, dass sie uns nicht mehr richtig brauchen und die Eltern noch so fit, dass sie uns noch nicht brauchen. Alles gut also. Aber gerade beim „Bergfest unseres Lebens“ spüren viele Menschen, dass ein einfaches „Weiter so“ ihrem Leben nicht guttun würde. Ja, im Job bin ich erfolgreich, aber die Last der Arbeit drückt zuweilen und es fehlt mir die Zeit für mich selbst. Mit den vielen Aufgaben und der Verantwortung in Beruf und Familie komme ich klar, aber meine Freiheit und meine Träume bleiben immer öfter auf der Strecke. Haus, Auto und Urlaub sind bestens, aber sollte das schon alles gewesen sein in meinem Leben? Ich funktioniere, aber wo komme ich in meinem Leben vor? In der Lebensmitte sind wir gefordert, uns unserer eigenen Wahrheit zu stellen. Nach C.G. Jung sollten wir das, „was die Jugend außen fand und finden sollte“, nun im unserem Inneren finden. So stellen sich neue Fragen oder alte Fragen neu: Welche sind meine Werte? Was gibt mir Sinn in meinem Leben? Bin ich wirklich mit „Leib und Seele“ bei den Dingen, die ich tue? Wofür brenne ich? Wo will ich noch hin in meinem Leben? Wie finde ich für mich eine stimmige Balance, zwischen Engagement im außen und Fürsorge für mich selbst? Gemeinsam können wir in diesem Seminar in einem geschützten Raum, in Achtsamkeit und Stille und im vertrauensvollen Austausch Antworten finden, wie wir den zweiten Teil unseres Lebens mit einer neuen, stimmigen und vielleicht auch spirituellen Orientierung überzeugend angehen können.

KURS NR. LE15-23

27. Okt 2023
START **18 Uhr**

29. Okt 2023
ENDE **14 Uhr**

28. Sep 2023
ANMELDESCHLUSS

Roman Glauben
KURSLEITUNG

260 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 178 Euro Kursgebühr und 82 Euro Verpflegung (Kaffee-Pausen, Mittag- und Abendessen). Ohne Übernachtung/Frühstück.

4

KREATIVITÄT & MUSIK

„Wer den Willen Gottes tut, der ist für mich Bruder und Schwester und Mutter.“ Mk 3,35

LEA-Figuren-Kurs (bisher Egli-Figuren-Kurs)

In diesem Werk- und Gestaltungskurs werden bewegliche 30-er Figuren unter fachkundiger Anleitung hergestellt. Durch Übungen und Stellen mit den biblischen Figuren anhand einer Bibelstelle, spirituelle Impulse, gemeinsame Gebetszeiten wird in den Umgang mit den Figuren eingeführt und ein persönlicher Zugang zu einem biblischen Text ermöglicht. Der Einsatz von biblischen Figuren (auch bekannt als Egli-Figuren) ist eine beliebte Methode für die Vermittlung der frohen Botschaft im Elementarbereich, im Religionsunterricht, in der Katechese, Erwachsenenbildung und in der Liturgie.

KURS NR. KR01-23

13. Jan 2023
START **14 Uhr**

15. Jan 2023
ENDE **16 Uhr**

14. Dez 2022
ANMELDESCHLUSS

Sr. Dorothea Maria Oehler
KURSLEITUNG

180 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 95 Euro Kursgebühr und 85 Euro Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag und Abendessen). Zzgl. Materialkosten, ohne Übernachtung/Frühstück.

Kreativzeit

Ein Nachmittag in der KreativWerkstatt

Entspannen, mit sich selbst in Berührung kommen und wahrnehmen, was sich zeigen möchte – dies möchten Ihnen unsere Kreativzeiten ermöglichen. Angeregt durch Farben und verschiedene Hilfsmittel tauchen Sie ein in das absichtslose Experimentieren und Gestalten und lassen Ihre Kreativität fließen. Sie geben dem Ausdruck und Farbe, was Sie bewegt, und können innerlich frei werden, innere Kraft und Freude erleben und sich selbst spüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

KURS NR. KR02-23

21. Jan 2023 START **15 Uhr** — **21. Jan 2023** ENDE **18 Uhr** — **09. Jan 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. KR04-23

18. Feb 2023 START **15 Uhr** — **18. Feb 2023** ENDE **18 Uhr** — **02. Feb 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. KR05-23

18. März 2023 START **15 Uhr** — **18. März 2023** ENDE **18 Uhr** — **02. März 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. KR08-23

29. April 2023 START **15 Uhr** — **29. April 2023** ENDE **18 Uhr** — **13. April 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. KR09-23

13. Mai 2023 START **15 Uhr** — **13. Mai 2023** ENDE **18 Uhr** — **27. April 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. KR10-23

17. Juni 2023 START **15 Uhr** — **17. Juni 2023** ENDE **18 Uhr** — **01. Juni 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. KR12-23

15. Juli 2023 START **15 Uhr** — **15. Juli 2023** ENDE **18 Uhr** — **29. Juni 2023** ANMELDESCHLUSS

KURS NR. KR16-23

19. Aug 2023 START **15 Uhr** — **19. Aug 2023** ENDE **18 Uhr** — **04. Aug 2023** ANMELDESCHLUSS

WEITERE KURSE AUF DER NÄCHSTEN SEITE.

FORTSETZUNG

Kreativzeit – Ein Nachmittag in der KreativWerkstatt

KURS NR. KR17-23

16. Sep 2023	**16. Sep 2023**	**31. Aug 2023**
START **15 Uhr**	ENDE **18 Uhr**	ANMELDESCHLUSS

KURS NR. KR21-23

21. Okt 2023	**21. Okt 2023**	**05. Okt 2023**
START **15 Uhr**	ENDE **18 Uhr**	ANMELDESCHLUSS

KURS NR. KR23-23

18. Nov 2023	**18. Nov 2023**	**02. Nov 2023**
START **15 Uhr**	ENDE **18 Uhr**	ANMELDESCHLUSS

KURS NR. KR26-23

16. Dez 2023	**16. Dez 2023**	**30. Nov 2023**
START **15 Uhr**	ENDE **18 Uhr**	ANMELDESCHLUSS

Sr. Regina Lehmann	**16 Euro**
KURSLEITUNG	TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 16 Euro Kursgebühr. Zzgl. Materialkosten.

„Ich denke an nichts, wenn ich male. Ich sehe Farben.“ Paul Cezanne

Kreativsamstag

Eintauchen in die Welt der Farben. Ob Acryl oder Buntstifte, Leinwand oder Papier, Lassen Sie sich inspirieren von den Farben und verschiedenen Hilfsmitteln und finde Sie Ihren Ausdruck. Kommen Sie weg vom Denken, entspannen Sie sich und kommen Sie mit sich selbst in Berührung. Was Sie innerlich bewegt, können Sie an diesem Tag zu Papier oder auf die Leinwand bringen. Imagination, Impulse, Geschichten oder Musik können helfen, dieses innere Erleben in Gang zu setzen. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre eigenen Lieblingsfarben, Leinwände oder Papier selbst mitbringen. Farben sind aber auch vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

KURS NR. KR03-23

28. Jan 2023	**28. Jan 2023**	**12. Jan 2023**
START **9.30 Uhr**	ENDE **17 Uhr**	ANMELDESCHLUSS

Sr. Mirjam Hinderberger	**70 Euro**
KURSLEITUNG	TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 39,10 Euro Kursgebühr und 30,90 Euro Verpflegung (Mittagessen und Kaffee-Kuchen Gutschein). Zzgl. Materialkosten.

Freies Gestalten mit Ton

Unsere Erde ist immer am Gestalten, sie liebt aber auch, dass wir mitgestalten und gibt uns die Möglichkeit und das Material, das durch unsere Hände alle Formen annimmt. Nutzen Sie diesen Tag und gestalten mit dem Naturmaterial Ton Ihr individuelles Kunstwerk.

KURS NR. KR06-23

25. März 2023
START **9.30 Uhr**

25. März 2023
ENDE **17 Uhr**

09. März 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Thomas Morus Güde
KURSLEITUNG

70 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 39,10 Euro Kursgebühr und 30,90 Euro Verpflegung (Mittagessen und Kaffee-Kuchen Gutschein). Zzgl. Materialkosten.

„Die Farbe ist der Ort, wo unser Gehirn und das Weltall sich begegnen.“ Paul Cezanne

Kreativsamstag

Mit Farben und Formen spielen, experimentieren. Bringen Sie Ihre Gedanken auf Papier oder Leinwand und so gleichsam zur Welt. Farbe ist Raum, unendlicher Raum und mit ihr können Orte erträumt werden. Lassen Sie sich ein auf die Wirkung der Farben und geben Sie dem eigenen Erleben einen Ausdruck. Imagination, Impulse, Geschichten oder Musik sind Elemente dieses Tages. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre eigenen Lieblingsfarben, Leinwände oder Papier selbst mitbringen. Farben sind aber auch vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

KURS NR. KR07-23

01. April 2023
START **9.30 Uhr**

01. April 2023
ENDE **17 Uhr**

16. März 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Mirjam Hinderberger
KURSLEITUNG

70 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 39,10 Euro Kursgebühr und 30,90 Euro Verpflegung (Mittagessen und Kaffee-Kuchen Gutschein). Zzgl. Materialkosten.

Bücher gestalten

Ein Buch von vorne bis hinten selbst gestalten. Hierzu haben Sie an diesem Wochenende die Möglichkeit. Ganz individuell können Sie das Papier für den Bucheinband bedrucken und den Innenteil aus verschiedenen Papieren zusammenstellen. So gestalten Sie ein Buch, das von vorne bis hinten Ihr Werk ist.

KURS NR. KR11-23

23. Juni 2023
START **18 Uhr**

25. Juni 2023
ENDE **16 Uhr**

24. Mai 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Thomas Morus Güde
KURSLEITUNG

170 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 93,20 Euro Kursgebühr und 76,80 Euro Verpflegung (Abendessen am Anreisetag, Mittagsbuffet und Kaffee-Kuchen Gutschein). Zzgl. Materialkosten, ohne Übernachtung/Frühstück.

„Farbe ist eine Macht, die direkt auf die Seele wirkt.“ Wassily Kandinsky

Kreativsamstag

Wer in sein Innerstes eintaucht, kann ganz bei sich sein und dort vieles entdecken, was einen Ausdruck finden kann und will. Bilder können Herzen zutiefst bewegen, Wahrheiten vermitteln und Hoffnung sowie Impulse für das eigene Leben geben. Ein Meister der Bilder war Jesus. Durch sie hat er die Betrachtungsweise Gottes und sein Herz sichtbar gemacht. An diesem Tag können Sie einen Raum schaffen, in dem Gott durch Bilder zu Ihnen sprechen kann. Imagination, Impulse, Geschichten oder Musik sind Elemente dieses Tages. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre eigenen Lieblingsfarben, Leinwände oder Papier selbst mitbringen. Farben sind aber auch vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

KURS NR. KR13-23

29. Juli 2023
START **9.30 Uhr**

29. Juli 2023
ENDE **17 Uhr**

13. Juli 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Mirjam Hinderberger
KURSLEITUNG

70 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 39,10 Euro Kursgebühr und 30,90 Euro Verpflegung (Mittagessen und Kaffee-Kuchen Gutschein). Zzgl. Materialkosten.

Meine Kreativität entdecken heißt meine Seele lüften!

Kreativ-Woche am Bodensee

Malerisch, zeichnerisch und experimentell entdecken Sie Ihre schöpferischen Kräfte. In der hellen KreativWerkstatt im Park hinter dem Hotel St. Elisabeth wird jeweils 2–3 Stunden am Vor- und Nachmittag „geschafft". Auf Wunsch gibt es einen spirituellen Impuls am Morgen.

KURS NR. KR14-23

30. Juli 2023
START **18 Uhr**

05. Aug 2023
ENDE **10 Uhr**

29. Juni 2023
ANMELDESCHLUSS

Rosemarie Vollmer
KURSLEITUNG

520 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 332,50 Euro Kursgebühr und 187,50 Euro Verpflegung (Abendessen am Anreisetag, Mittagsbuffet und Kaffee-Kuchen Gutschein). Zzgl. Materialkosten, ohne Übernachtung/Frühstück.

Drucken mit unterschiedlichen Materialien

An diesem Tag können Sie mit Deckeln, Korken, Blumen, Blättern, fertigen oder selbstkreierten Stempeln Stoffe, Papier und andere Materialien bedrucken.

KURS NR. KR15-23

12. Aug 2023
START **9.30 Uhr**

12. Aug 2023
ENDE **17 Uhr**

27. Juli 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Thomas Morus Güde
KURSLEITUNG

70 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 39,10 Euro Kursgebühr und 30,90 Euro Verpflegung (Mittagessen und Kaffee-Kuchen Gutschein) Zzgl. Materialkosten.

Tonfiguren für draußen oder drinnen gestalten

Mit dem Naturmaterial Ton können Sie an diesem Tag Figuren für den Innen- oder Außenbereich gestalten. Die Figur wächst im Gestalten und Sie erschaffen etwas völlig Neues. Die Tonarbeiten für den Außenbereich können roh gebrannt oder mit farbigem Ton (Engobe) bemalt werden und nach dem ersten Brennen transparent glasiert werden. Für den Innenbereich sind viele Varianten möglich. Lassen Sie sich überraschen!

KURS NR. KR18-23

23. Sep 2023
START **9.30 Uhr**

23. Sep 2023
ENDE **17 Uhr**

07. Sep 2023
ANMELDESCHLUSS

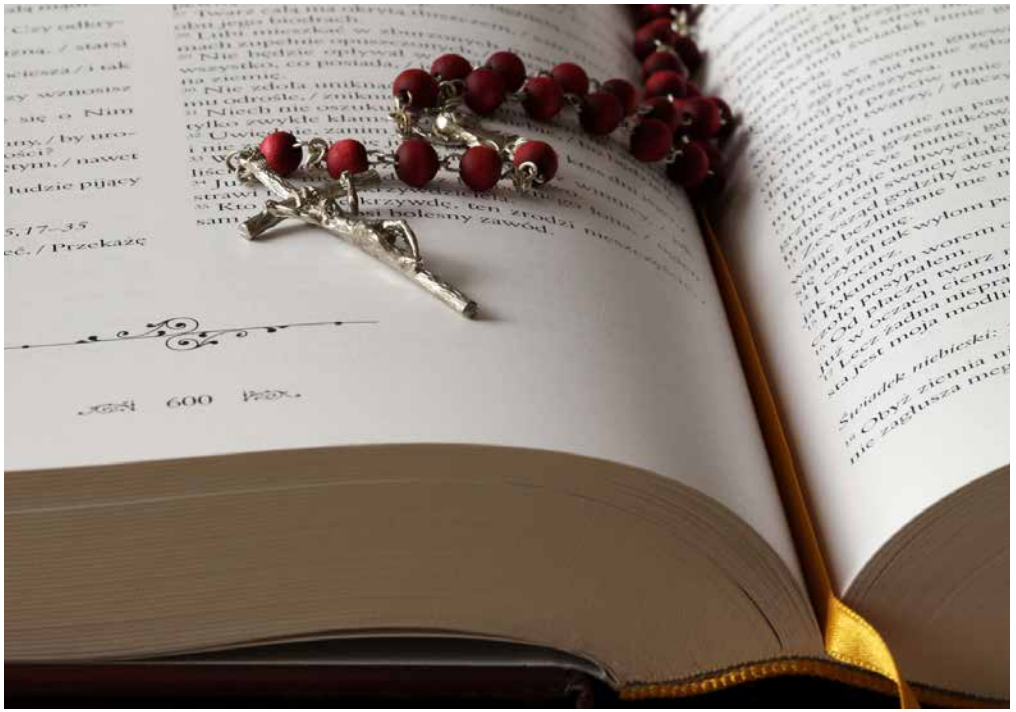
Sr. Thomas Morus Güde
KURSLEITUNG

70 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 39,10 Euro Kursgebühr und 30,90 Euro Verpflegung (Mittagessen und Kaffee-Kuchen Gutschein). Zzgl. Materialkosten.

„Gott hört dein Gebet“ – Musikprojekt 2023

Ein Oratorium über das erste Buch Samuel, Kapitel 1 bis 17,13. Eine Geschichte voller Ermutigung, Trost und Zusagen: von der Bedeutung des Namens Samuel „von Gott erhört“ bis zur Salbung Davids und damit Gottes Versprechen „Ich bin mit Dir“. Es ist ein Beispiel, wie Gott Gutes aus den Unwägbarkeiten des Lebens entstehen lassen kann - mehr noch, wie Gott mit unserem Versagen und aus unserem Versagen Segensreiches wachsen lässt: seine Heilsgeschichte mit uns Menschen. Diese Tage des Musikprojekts laden dazu ein, durch Musik, Text und Gebet Gott zu loben, ihn auf unterschiedliche Weise zu erfahren und Gemeinschaft zu erleben. Gestaltet wird eine Gebetszeit und in der sonntäglichen Eucharistiefeier wird gesungen. Elemente des Musikprojekts sind Proben, Gebetszeiten und Gemeinschaft.



KURS NR. KR19-23

28. Sep 2023
START **18 Uhr**

01. Okt 2023
ENDE **14 Uhr**

30. Aug 2023
ANMELDESCHLUSS

Alexandra Kleiser
Sr. Therese Wetzel
Sr. Mirjam Hinderberger
KURSLEITUNG

325 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 175 Euro Kursgebühr und 150 Euro Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag- und Abendessen). Inkl. Noten, ohne Übernachtung/Frühstück.

„Glühender Oktober“

Kreative Tage im Herbst

In diesen dreieinhalb Tagen gönnen wir uns das Kennenlernen unserer Kreativität. Diese schlummert vielleicht im Verborgenen oder wir trauen uns gar nicht zu, dass wir sie etwa haben. Mit unterschiedlichen Materialien und Techniken wollen wir Zeiten der Aktivitäten unserer Hände und unseres Geistes erleben. Sie können sich im kreativen Tun erproben und entdecken, was vielleicht schon lange in Ihnen schlummert. Material wird von der Kursleitung besorgt.

KURS NR. KR20-23

13. Okt 2023
START **18 Uhr**

17. Okt 2023
ENDE **14 Uhr**

13. Sep 2023
ANMELDESCHLUSS

Rosemarie Vollmer
KURSLEITUNG

425 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 274,30 Euro Kursgebühr und 150,70 Euro Verpflegung (Abendesse am Anreisetag, Mittagsbuffet und Kaffee-Kuchen Gutschein). Zzgl. Materialkosten, ohne Übernachtung/Frühstück.

„Die Farben haben ein bemerkenswertes Eigenleben, sobald sie auf die Leinwand aufgemalt wurden.“ Edvard Munch

Kreativsamstag

Einfach da sein, die Zeit genießen und sich überraschen lassen vom Eigenleben der Farben. Schauen was geschieht, während die Farbe auf Leinwand oder Papier gemalt wird. Die eigene Kreativität spüren und experimentieren. Vom eigenen Herzen leiten lassen. All das können Sie an diesem Kreativsamstag erleben. Imagination, Impulse, Geschichten oder Musik sind Elemente dieses Tages. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre eigenen Lieblingsfarben, Leinwände oder Papier selbst mitbringen. Farben sind aber auch vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

KURS NR. KR22-23

28. Okt 2023
START **9.30 Uhr**

28. Okt 2023
ENDE **17 Uhr**

12. Okt 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Mirjam Hinderberger
KURSLEITUNG

70 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 39,10 Euro Kursgebühr und 30,90 Euro Verpflegung (Mitagessen und Kaffee-Kuchen Gutschein). Zzgl. Materialkosten.

Figuren, Handschmeichler oder Schmuck aus Speckstein herstellen

An diesem Tag können Sie Figuren, Handschmeichler oder Schmuck aus Speckstein herstellen. Der weiche Speckstein, dessen Unverwechselbarkeit sein Aussehen ist, kann mit Säge, Raspel, Feile und Schleifpapier gut bearbeitet werden. Dadurch ist er ideal, um dekorative Figuren oder Plastiken herzustellen.

KURS NR. KR24-23

02. Dez 2023
START **9.30 Uhr**

02. Dez 2023
ENDE **17 Uhr**

16. Nov 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Thomas Morus Güde
KURSLEITUNG

70 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 39,10 Euro Kursgebühr und 30,90 Euro Verpflegung (Mittagessen und Kaffee-Kuchen Gutschein). Zzgl. Materialkosten.

„Gott wird Mensch“

vgl. Joh 1,1ff

LEA-Figuren-Kurs (bisher Egli-Figuren-Kurs)

In diesem Werk- und Gestaltungskurs werden bewegliche 30-er Figuren unter fachkundiger Anleitung hergestellt. Durch Übungen mit den biblischen Figuren, Stellen der Figuren anhand einer Bibelstelle, spirituelle Impulse und gemeinsame Gebetszeiten wird in den Umgang mit den Figuren eingeführt und ein persönlicher Zugang zu einem biblischen Text ermöglicht. Der Einsatz von biblischen Figuren (auch bekannt als Egli-Figuren) ist eine beliebte Methode für die Vermittlung der frohen Botschaft im Elementarbereich, im Religionsunterricht, in der Katechese, Erwachsenenbildung und in der Liturgie.

KURS NR. KR25-23

08. Dez 2023
START **14 Uhr**

10. Dez 2023
ENDE **16 Uhr**

09. Nov 2023
ANMELDESCHLUSS

Sr. Dorothea Maria Oehler
KURSLEITUNG

180 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 95,00 Euro Kursgebühr und 85 Euro Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag und Abendessen). Zzgl. Materialkosten, ohne Übernachtung/Frühstück.

5

WEITERBILDUNGEN

Hegner Pilgerbegleiter*innen Ausbildung (2023–2024)

Meiner Sehnsucht Raum geben

Pilgern boomt. Viele Menschen begeben sich auf unbekannte oder neue Wege. Das Aufbrechen und Unterwegssein bietet eine Möglichkeit, ganz neu und anders mit sich selbst, mit eigenen Fragen und Hoffnungen, mit der Schöpfung, mit den Weggefährten und letztlich mit Gott in Berührung zu kommen.
Die Hegner Pilgerbegleiter*innen Ausbildung vermittelt wichtige Grundlagen und Fähigkeiten, um Menschen beim Pilgern zu begleiten und zu unterstützen.
Die Ausbildung, die online und in Präsenzform stattfinden wird, richtet sich an Männer und Frauen, die Einzelpersonen oder Gruppen beim Pilgern begleiten möchten. Interesse an Theologie und Spiritualität, Offenheit und Vorerfahrungen in der Arbeit mit Menschen und Gruppen werden vorausgesetzt. Eigene Pilgererfahrungen sind erwünscht.
Für den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung sind die Teilnahme an mindestens 80% der Kurse, der Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses (nicht älter als zwei Jahre) sowie die Anleitung eines Wegabschnitts während der Praxisphase und die Erstellung einer Projektarbeit erforderlich.

Inhalte der Ausbildung
_ Tradition, Geschichte und Theologie des Pilgerns
_ Christlich-spirituelle und franziskanische Impulse
_ Grundlagen von Begleiten und Führen
_ Rituale beim Pilgern, Räume und Kraftplätze spüren
_ Selbstlernphasen
_ Projektplanung und Praxisteil
_ Kommunikationsgrundlagen
_ Gruppendynamik
_ Projektmanagement, Marketing
_ Notfallmanagement
_ Rechtliche und technische Grundlagen

Ziel
Diese zertifizierte Ausbildung befähigt die Teilnehmenden, Pilgertouren selbstständig zu planen und durchzuführen. Sie orientiert sich dabei an einer christlich-franziskanischen Spiritualität und vermittelt auf dieser Grundlage Fähigkeiten, um Einzelpersonen oder Gruppen spirituell beim Pilgern zu begleiten.

Die Anmelde- und Bewerbungsunterlagen finden Sie auf unserer Homepage oder können im Sekretariat der Theodosius Akademie angefordert werden. Genauere Informationen zur Ausbildung erhalten Sie während unseren Online-Informationsveranstaltungen:
Dienstag, 28. März 2023, 19 bis 20.30 Uhr (per Zoom)
Donnerstag, 30. März 2023, 19 bis 20.30 Uhr (per Zoom)

Die Hegner Pilgerbegleiter*innen Ausbildung wird bezuschusst durch das Referat Kirche in Freizeit und Tourismus der Erzdiözese Freiburg.

KURS NR. WB01-23

06. Okt 2023
START **14 Uhr**

06. Okt 2023
ENDE **17 Uhr**

28. April 2023
ANMELDESCHLUSS

MODUL 2 **02. Dez 2023** (Sa. 10–17 Uhr, online)
MODUL 3 **13. Jan 2024** (Sa. 10–17 Uhr, online)
MODUL 4 **16. März 2024** (Sa. 10–17 Uhr, online)
MODUL 5 **01.–05. Mai 2024** (Praxisphase, Mi. 16–So. 18 Uhr, Präsenz in Hegne)
MODUL 6 **08. Juni 2024** (Sa. 10–17 Uhr, online)
MODUL 7 **12.–14. Juli 2024** (Fr. 16 bis So. 13 Uhr, Präsenz in Hegne)

Sr. Dorothea Maria Oehler
Sr. Gabriele Schachinger
KURSLEITUNG

840 Euro
TEILNAHMEGEBÜHR*

* Darin enthalten sind 600 Euro Kursgebühr und 240 Euro Verpflegung (Mittag- und Abendessen sowie Lunchpakete während der Präsenzphasen) ohne Übernachtung/Frühstück.

Kursleiterinnen & Kursleiter

Martina Albiez
Sonderschullehrerin und zertifizierte MBSR-Lehrerin.

Sr. Susanne Bader
Kreuzschwester, Kinderkrankenschwester, Fachlehrerin für Musik, Kunst und Hauswirtschaft/ Textiles Werken, 2006-2021 als Lehrerin im Marianum, seit 2018 in der Provinzleitung.

André Böhning
Dr. theol. und Diakon. Systemischer Supervisor, Coach, Trauer- und Verlustbegleiter, Psychoonkologe, Seelsorger in der Psychiatrischen Klinik Wil (CH).

Markus R. T. Cordemann
Diplom-Theologe-univ. Nach einer technischen Berufsausbildung Studium der Kath. Theologe (Schwerpunkt Christliche Sozialethik). Mehrjährige Tätigkeit als Seelsorger im Bistum Basel (CH), zuletzt als Gemeindeleiter von acht Pfarreien. Von 2016 bis 2019 Leiter des Referats Bildung im Kloster Hegne und verantwortlich für die Entwicklung der Theodosius Akademie und seit 2020 ihr Leiter. Fortbildungen u. a. im Bereich Business & Meditation und Business-Coaching (DBVC-anerkannt).

Anandi Devasia
Lehrerin für Yoga und Meditation, spirituelle und psychologische Begleiterin, Übersetzerin/Dolmetscherin (Deutsch-Englisch), sieben Jahre Erfahrung in Deutschland. Seit 2022 Mitarbeiterin der Theodosius Akademie.

Katrin Gergen-Woll
Diplomtheologin und Magistra Politikwissenschaften und Ethnologie, seit 2005 tätig in der religiösen Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten „Ignatianische Exerzitien" und Entspannungsmethoden; seit 2013 im Vorstand der Christlichen Arbeitsgemeinschaft Tanz in Liturgie und Spiritualität e.V. und Kreistanzleiterin; seit 2016 freiberufliche Theologin und Geistliche Begleiterin.

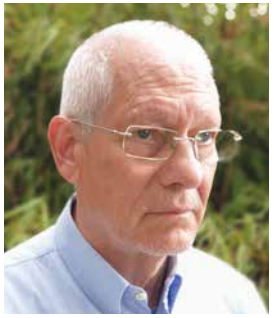
Roman Glauben
Dipl.Soz., bis 2022 Führungskraft in der saarländischen Staatskanzlei, langjähriger Dozent an der Fachhochschule für Verwaltung des Saarlandes, Coach und Trainer im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, seit 2020 Geistlicher Begleiter. Leitmotiv seiner Coaching-Arbeit: Werde der Mensch, der Du bist.

Sr. Thomas Morus Güde
Kreuzschwester, Werklehrerin und Fachlehrerin für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.

Sr. Mirjam Hinderberger
Kreuzschwester, Erzieherin, Kreativpädagogin, Paramentenstickerin, Geistliche Begleiterin.

Alexandra Kleiser
Staatlich anerkannte Erzieherin, C-Musikerin für Chorleitung, Musiktherapeutin (ZKW-tk). Komponistin von verschiedenen religionspädagogischen Liedern und kirchenmusikalischen Werken (u.a. Oratorium zur Diözesanwallfahrt 2017 „Viel näher als Du glaubst“). Seit 2003 musikalische Leitung von Musikwochenenden im Haus Franziskus des Klosters Hegne.

Sr. Birgit-Maria Krietemeyer
Kreuzschwester, Gemeindereferentin, Exerzitien- und Geistliche Begleiterin, Gruppendynamische Leiterin und Beraterin. Von 2005 bis 2015 Referentin für Berufungspastoral in der Erzdiözese Freiburg. Seit 2015 in der Provinzleitung des Klosters Hegne, seit 2022 Referentin in der Diözesanen Ausbildung Geistliche Begleitung der Erzdiözese Freiburg.



Peter Linzer
Dipl. Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Hypnotherapeut (DGH), Supervisor, Sexualtherapeut (DGfS). Leitete 20 Jahre eine psychologische Beratungsstelle für Kinder-, Jugend-, Ehe- und Lebensberatung.

Sr. Regina Lehmann
Kreuzschwester, Dipl.-Soz.-Päd., Werklehrerin mit Weiterbildung im therapeutischen Malen. Viele Jahre Lehrtätigkeit an der Fachschule für Sozialpädagogik in der Ausbildung von Erzieherinnen und im Kunstunterricht. Jahrelange Praxis in eigenem Gestalten und Malen.

Susanne Mattke
Heilpraktikerin mit eigener Praxis für Regulationstherapie. Fastenkursleiterin seit 2006.

Sr. Dorothea Maria Oehler
Kreuzschwester, Dipl.Pädagogin, Exerzitien- und Geistliche Begleiterin, von 2006 bis 2011 im Leitungsteam des Geistlichen Zentrums St. Peter in der Erzdiözese Freiburg, seit 2020 Koordinatorin des Bereichs Geistliche Begleitung und Exerzitien in der Theodosius Akademie der Stiftung Hegne. LEA-Figuren-Kursleiterin (ausgebildet als Egli-Kursleiterin), 2021 Ausbildung zur Pilgerbegleiterin, Leitung der Gemeinschaft Lebensbaum.

Anja Rapp
Zertifizierte und anerkannte Trainerin für Achtsamkeit, MBCT, MCP sowie MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Langjährige Lehrerfahrung in Achtsamkeit, Entspannungstechniken, Yoga, Gesundheitsprävention. Berufliche Erfahrungen in verschiedenen Schularten, Bildungs- und Beratungszentren sowie im klinischen Bereich (psychische und psychosomatische Erkrankungen).

Waltraud Reichle
Theologin, Klinikseelsorgerin im Hegau-Klinikum Singen, Lehrsupervisorin (DGSv), Pastoralpsychologin (DGfP).

Andrea Schaaf
Examinierte Krankenschwester. Ausbildungen in seelsorglicher Gesprächsbegleitung mit Fortbildung in der Begleitung von Menschen mit Trauma am Institut für pastorale Bildung Freiburg sowie zur Geistlichen Begleiterin im Geistlichen Zentrum St. Peter. Trauerbegleiterin und Mitleitung im Trauercafe in Singen. Mitglied der Gemeinschaft Lebensbaum im Kloster Hegne.

Maria Turnwald
Erzieherin, langjährige Beschäftigungsatelierleiterin für Menschen mit geistig und körperlicher Beeinträchtigung, seit 2016 Mitglied im Leitungsteam der Gemeinschaft Lebensbaum im Kloster Hegne.

Sr. Gabriele Schachinger
Kreuzschwester in der Provinz Europa Mitte, Pastoralassistentin, Geistliche Begleiterin, Pilgerbegleiterin.

Sr. Regina Maria Uhl
Kreuzschwester, Gemeindereferentin und Bibliodramaleiterin

Rosemarie Vollmer
Studium an der Kunstakademie Karlsruhe 1975–81, freischaffende Künstlerin (Glasmalerei, Malerei, Glockenzier), Kunstpädagogin. Lehraufträge an Hochschulen.

Ricarda Wagner
Schülerin von Willigis Jäger und Kontemplationslehrerein des Würzburger Forums der Kontemplation.

Sr. Gerlinde Waidele
Kreuzschwester, Hausw. Schulrätin, Lehrtätigkeit im Marianum 1977–2008.

Sr. Therese M. Wetzel
Kreuzschwester, Gemeindereferentin, Geistliche Begleiterin, Exerzitienleiterin. In der Theodosius Akademie ist sie als Koordinatorin für das Ulrika Apostolat zuständig.

Selige Schwester Ulrika Nisch

Ihr Leben

Die selige Schwester Ulrika Nisch ist zutiefst mit den Hegner Kreuzschwestern und dem Wallfahrts- und Pilgerort Kloster Hegne verbunden. Geboren wurde Schwester Ulrika als Franziska Nisch 1882 im oberschwäbischen Mittelbiberach. Dort wuchs sie, weil unehelich geboren, bei ihrer Großmutter und einer Tante auf. Den größten Teil der Schulzeit verbrachte sie mit ihrer wachsenden Geschwisterschar bei den inzwischen verheirateten Eltern in Unterstadion, die letzten beiden Schuljahre wieder in Mittelbiberach. Um zum Unterhalt der Familie beizusteuern, folgen Jahre als Dienst- und Kindermädchen, zunächst bei Verwandten, später in einer Lehrerfamilie in Rorschach in der Schweiz.

An einer schweren Gesichtsrose erkrankt, lernt sie dort während eines Krankenhausaufenthaltes die Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz kennen. 1904 tritt sie ins Kloster der Kreuzschwestern in Hegne am Bodensee ein. In den neun Klosterjahren bis zu ihrem frühen Tod am 08. Mai 1913 waren ihre Wirkungsorte die Küchen in Bühl/Baden und in Baden-Baden. Niemand ahnte, dass 74 Jahre später Tausende Menschen nach Rom pilgern werden, um am 1. November 1987 ihre Seligsprechung durch Papst Johannes Paul II. mitzuerleben.

„Kein Maß kennt die Liebe, und wir wollen in der Liebe und nur für die Liebe alles leiden und tun."

Unter den zahlreichen Zitaten, die von Schwester Ulrika überliefert sind, drückt dieser schlichte Satz im Brief an eine Mitschwester wohl am tiefsten aus, was die Kraftquelle ihres Lebens, Liebens und Leidens war: die Erfahrung der grenzenlosen Liebe Gottes, die sie in ihrem Arbeiten und Beten und mit ihrem ganzen Sein an alle, denen sie begegnete, weiterschenken wollte: „Ich will eine Liebe gegen alle haben, die allen alles ist und alle erbaut."

SELIGE SCHWESTER ULRIKA NISCH

Ulrika Apostolat

Das Ulrika Apostolat ist innerhalb unserer Theodosius Akademie der Ort, der das Andenken und die Botschaft der seligen Schwester Ulrika lebendig hält. Wenn Sie mehr über die selige Schwester Ulrika erfahren möchten, persönliche Anliegen dem fürsprechenden Gebet der Schwestern anvertrauen möchten oder jemanden zum Reden brauchen, dann sind die Mitarbeitenden und die Schwestern des Ulrika Apostolats für Sie da.

Zudem bietet das Ulrika Apostolat folgende Veranstaltungen an:

Nischentag

Mehrmals im Jahr, an ausgewählten Samstagen, laden wir ein zum „Nischentag“, einem Tag der Stille und des Gebets, des Innehaltens und Auftankens, Austauschs und der Begegnung.

TERMINE 2023
04. Februar 2023
15. April 2023
10. Juni 2023
12. August 2023
14. Oktober 2023
09. Dezember 2023
Jeweils von 10 bis 15 Uhr im Haus Ulrika.

Anmeldung unter
0 75 33 807 700
info@theodosius-akademie.de oder unter
theodosius-akademie.de
Frühestens 14 Tage vor dem Termin bis spätestens zum Donnerstag davor.
Kosten 5 Euro bis 15 Euro (je nach Selbsteinschätzung).

Gebetskreis „Unser Bestes“

Sie sind auch herzlich eingeladen zu unserem offenen Gebetskreis „Unser Bestes“ jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr im Haus Ulrika.

TERMINE 2023
27. April 2023
25. Mai 2023
29. Juni 2023
27. Juli 2023
31. August 2023
28. September 2023

Ulrikafest

Jedes Jahr am 8. Mai, dem Todestag der seligen Schwester Ulrika, und 2023 am 07. Mai feiern wir das Ulrikafest mit einem Festgottesdienst in der Klosterkirche und verschiedenen Angeboten. Feiern Sie mit uns!

Krypta und Pilgergottesdienste

In der Krypta, in der Schwester Ulrikas Gebeine nach der Seligsprechung 1991 beigesetzt wurden, können Sie im stillen Gebet verweilen, eine Kerze anzünden, Ihre Anliegen ins Fürbittbuch eintragen, uns Ihre Gebetsbitten hinterlassen. Alle Anliegen schließen wir ins tägliche Gebet ein und bitten Schwester Ulrika um ihre Fürsprache. Hier feiern wir jeden Mittwoch um 10.30 Uhr einen Pilgergottesdienst und an jedem achten des Monats laden wir zu einer Anbetungsstunde in den Anliegen der Ulrika-Pilger ein. In Absprache mit uns können Sie hier auch mit Ihrer Gruppe Eucharistie feiern oder eine Andacht gestalten.

Pilgern auf dem Ulrikaweg

Seit Mai 2021 ist mit dem Ulrikaweg ein neuer Pilgerweg eröffnet, der vom oberschwäbischen Unterstadion an den Bodensee zum Kloster Hegne führt. Der 124 km lange und in sechs Etappen unterteilte Weg beginnt an der Ulrikakirche in Unterstadion und geht über Mittelbiberach (Geburtsort von Schwester Ulrika), Steinhausen, Kloster Sießen, Illmensee und Salem nach Überlingen und von hier aus mit dem Schiff über den See weiter zum Ziel Kloster Hegne. Initiiert und errichtet wurde der neue Pilgerweg als Gemeinschaftsprojekt der Theodosius Akademie der Stiftung Kloster Hegne, des Klosters und des Freundeskreis Schwester Ulrika e. V., Unterstadion.
Impulse auf Stelen an den sechs Wegstationen bieten Hilfen, sich „schrittweise" Schwester Ulrika und ihren Erfahrungen anzunähern, die kennzeichnend für sie sind und gleichsam als ihre „Botschaft" für unsere Zeit gelten können: Einfachheit, Klarheit, Stille, liebende Beziehung zu Gott und den Menschen, Liebe zur Schöpfung. In diesem Sinn kann Schwester Ulrika selbst für andere Menschen zum Wegzeichen werden.

Alle Infos rund um die einzelnen Etappen, inkl. GPX-Daten und Kartenmaterial sowie zu Einkehr - und Übernachtungsmöglichkeiten und weitere Informationen zur seligen Schwester Ulrika finden Sie auf ulrikaweg.de

Videos rund um die selige Schwester Ulrika, die Entstehung, die Idee und die Hintergründe zum Ulrikaweg gibt es auf Youtube/Theodosius Akademie.

In unserem Kursprogramm finden Sie in der Rubrik „Spiritualität & Pilgern" verschiedene Pilgerangebote, die wir auf dem Ulrikaweg anbieten. Vielleich ist etwas für Sie dabei.

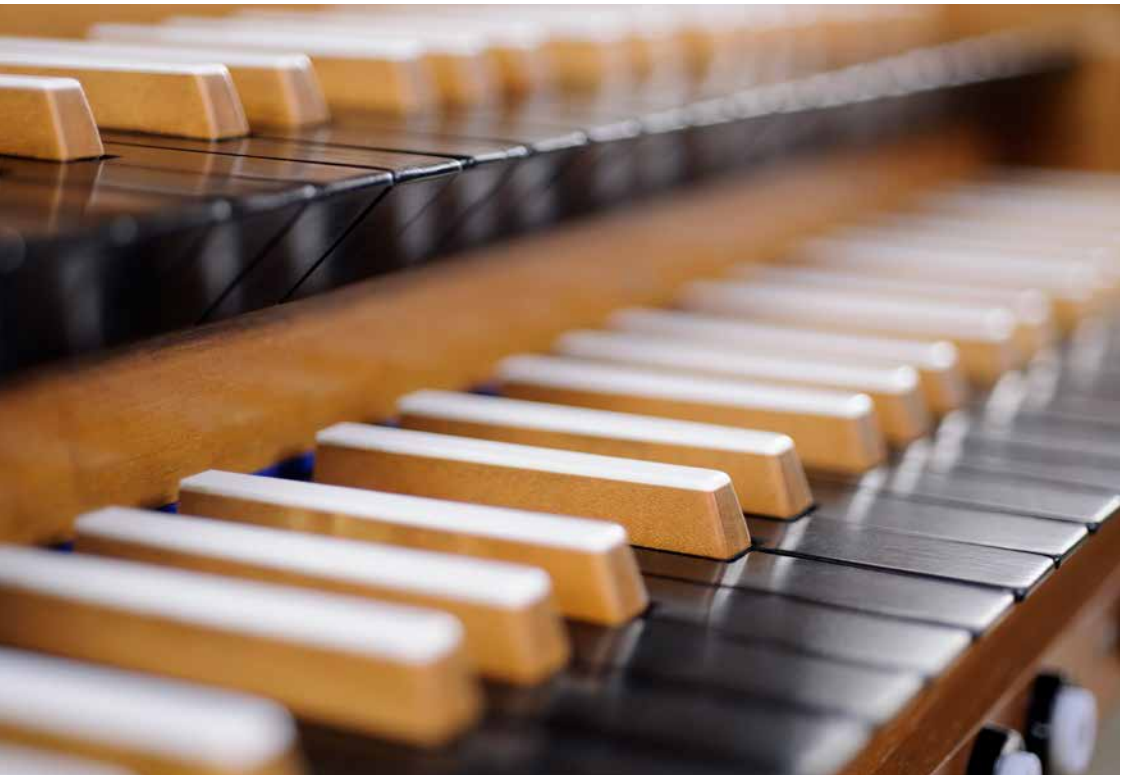
Angebote für Pfarreien und Gruppen

Für Pfarreien, kirchliche und andere Gruppen gestalten wir auf Anfrage gerne ein Besuchsprogramm. Möglich sind beispielsweise Klosterführungen oder eine Tonbildschau über die selige Schwester Ulrika. Gerne kommen wir mit Ihnen auch darüber ins Gespräch, wie die Schwestern heute leben oder begleiten Sie zur Klosterkirche oder zur Krypta.
Eine Eucharistiefeier in der Krypta mit Ihrem Geistlichen oder eine Andacht können Ihren Besuch im Kloster Hegne abschließen. Für das leibliche Wohl können Sie sich gerne an das Hotel St. Elisabeth wenden.

SELIGE SCHWESTER ULRIKA NISCH

Konzerte

Neben der liturgischen Kirchenmusik, die ein fester Bestandteil in den Gottesdiensten der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz ist, hat sich das Kloster Hegne in den letzten Jahren auch als Ort für unterschiedlichste Konzerte etabliert. Sie erweitern das kulturelle Angebot für Gäste und Einheimische und bieten eine große Vielfalt von Kammermusik bis zu Chorkonzerten, von engagierten Laienmusikern bis hin zu professionellen Künstlern.
Alle Konzerte verbindet eine Programmgestaltung, die nicht unbedingt geistlich im engen Sinne sein muss, aber den „Geist" des Klosters und eine gewisse Spiritualität atmet. Die Konzerte finden in erster Linie in der Klosterkirche statt, gelegentlich werden aber auch die Krypta, das Foyer des Marianums oder das Hotel St. Elisabeth als Konzertorte genutzt.



CHORKONZERT ZUM JOSEFSTAG
Vokalensemble unisono
Sonntag, 19. März 2023
Klosterkirche, 17 Uhr

PFINGSTKONZERT
Katharina Brase-Mitsch, Querflöte
Sr. Mihovila Tenžera, Orgel
Montag, 29. Mai 2023
Klosterkirche, 19 Uhr

ÉCOUTE, MON COEUR – HÖRE, MEIN HERZ
KAMMERMUSIK MIT WERKEN VON CAVALLI,
VIVALDI, TELEMANN, GALLO U. A.
Ensemble instrumenti e canti
Sonntag, 18. Juni 2023
Klosterkirche, 19 Uhr

DIALOG ZWISCHEN KLAVIER UND ORGEL
MIT WERKEN VON HAYDN UND STAMITZ
Nikolaj Leo Strauss, Klavier
Roland Uhl, Orgel
Sonntag, 16. Juli 2023
Klosterkirche, 19 Uhr

FESTLICHE TROMPETENKLÄNGE
ANLÄSSLICH DER KLOSTERERLEBNISTAGE BODENSEE
Benedict Uhl, Trompete
Roland Uhl, Orgel
Sonntag, 8. Oktober 2023
Klosterkirche, 17 Uhr

ADVENTSKONZERT
Sr. Angela Rumstadt OSB, Querflöte und Gesang
Sr. Mihovila Tenžera, Orgel
Sonntag, 10. Dezember 2023
Klosterkirche, 17 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf theodosius-akademie.de/kultur

Kunstausstellungen

Mit ihren jährlich zwei bis drei Kunstausstellungen im Hotel St. Elisabeth leistet die Theodosius Akademie bewusst einen Beitrag zum Dialog der Kirche mit der Kunst. Zeitgenössische Kunst als ein wichtiger Indikator für aktuelle gesellschaftliche Strömungen befasst sich mit existentiellen Fragen des Lebens, des Glaubens und Hoffens, des Gelingens und Scheiterns.
Es sind Themen, welche die Kunst mit Religion und Kirche gemeinsam hat und die in den Ausstellungen in ein spannendes Gespräch miteinander und den Besuchenden kommen können. Besonders die thematischen Ausstellungen zu theologischen Fragestellungen nehmen sich dieses Anliegens an. Auf die Kunst als Sprache der Religion verzichten hieße für Kirche und Religion sprachlos werden.

Informationen zu unseren im Jahr 2023 geplanten Kunstausstellungen finden Sie unter theodosius-akademie.de/kultur.

Offenes Ohr – Möglichkeit zum Gespräch

„Wenn es dir gut tut, dann komm“, im Sinne dieser Einladung, die der heilige Franz von Assisi vor etwa 800 Jahren an Bruder Leo schrieb, finden Menschen, die auf der Suche nach einem Gesprächspartner sind, in der Theodosius Akademie jemanden zum Reden.

Die Themen können dabei so vielfältig sein wie das Leben: Sorgen und Nöte, Fragen zum Glauben oder einfach ein Gespräch über Gott und die Welt – für all dies und vieles mehr finden Sie bei uns ein offenes Ohr.

Geistliche Begleitung

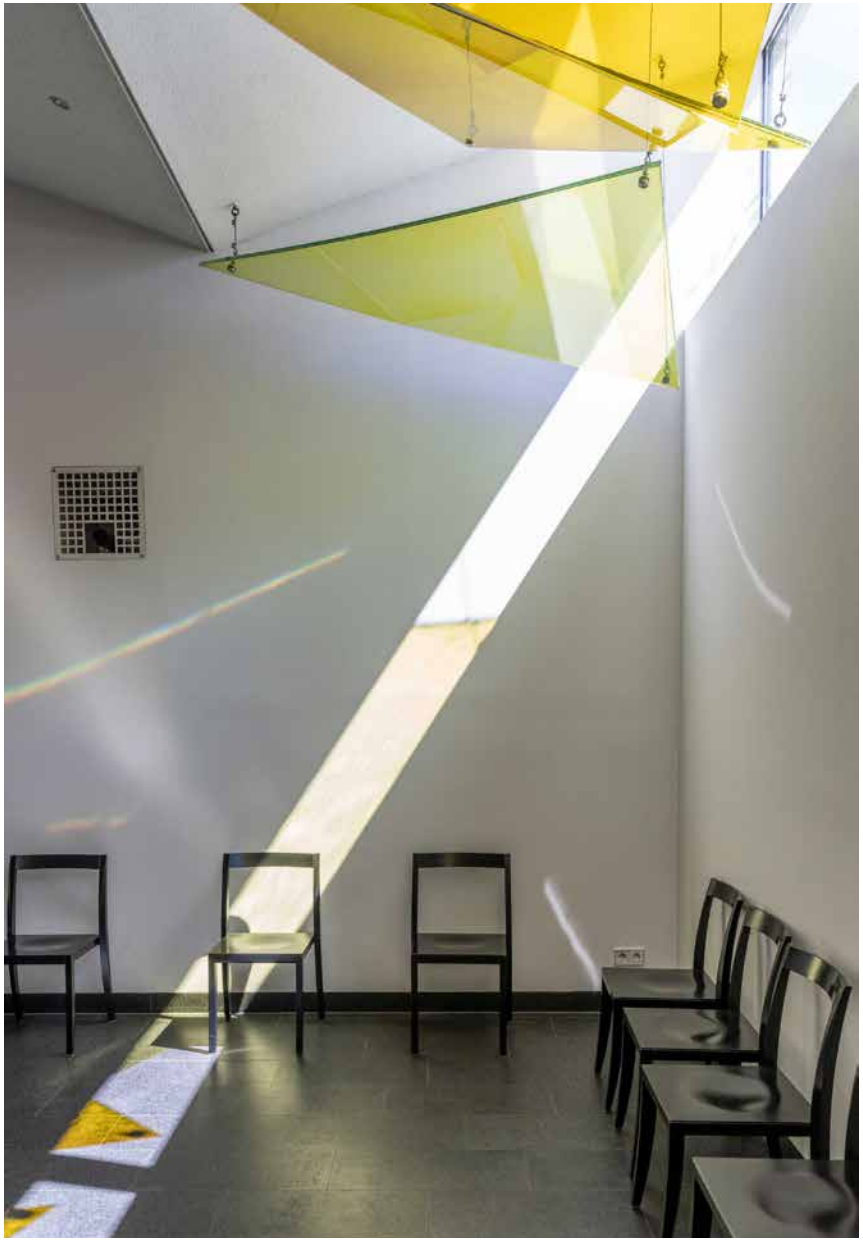
Geistliche Begleitung hat mit dem ganzen Menschen zu tun. Alles hat Raum, was zum Leben gehört: Deutung von Erlebnissen, Umgang mit Fragen und Zweifeln, Sehnsucht nach mehr Lebendigkeit im Leben, Suche nach einem angemessenen Umgang mit Ängsten und Sorgen.

Geistliche Begleitung ist ein geschützter Ort, an dem jemand Zeit hat, zuhört und hilft, eigene Antworten, Entscheidungen, Wege zu finden. Und der immer wieder zur Frage hinführt: Welche Rolle spielt Gott bei alldem, und wo ist mehr Leben in Fülle möglich?

Geistliche Begleitung basiert auf Vertrauen und Diskretion. Nach einem Erstgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen und Klären der Erwartungen folgen die Begleitgespräche in der Regel im Abstand von 4 bis 8 Wochen. Die Gespräche zielen auf einen inneren Wandlungs- und Wachstumsprozess, in dem eine tiefe Freundschaft zu Jesus Christus heranreifen kann. Dazu dienen auch die „Geistlichen Übungen“, Gebetszeiten und Schriftbetrachtungen zwischen den Begleitgesprächen.

Geistliche Begleitung ist weder Beratung noch Therapie noch Krisenintervention; sie vertraut darauf, dass Gottes Geistkraft selbst in dem Menschen wirkt, der nach ihm sucht.

Für weitere Informationen zur Geistlichen Begleitung und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat.



Spurensuche

Bei der Spurensuche handelt es sich um Tage des Innehaltens, die geprägt sind von der Überzeugung, dass Gott unterwegs zu finden ist. Sie laden ein, aus dem Getriebe des Alltags herauszutreten und vom bisherigen Standort aufzubrechen.

Geprägt sind die Tage von Stille, Gebet, Gottesdienst, Meditation, Lesen in der Bibel und dem Genießen der herrlichen Bodenseeregion. Kreatives Gestalten und begleitende Gespräche sind Angebote, die in der Spurensuche wahrgenommen werden können. Wenn Sie die Sehnsucht nach neuen Spuren zulassen wollen, brechen Sie auf und leeren den „Rucksack“, um für Neues offen zu werden.

Die Aufenthalte im Hotel St. Elisabeth sollten zwischen drei und fünf Tagen dauern. Für weitere Informationen und Terminabsprachen wenden Sie sich bitte frühzeit vor Ihrer geplanten Anreise an das Sekretariat der Theodosius Akademie.

Gottesdienste

»Das gemeinschaftliche Gebet hat große Kraft«

(Mutter Maria Theresia Scherer, Gründerin und 1. Generaloberin der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz)

Im Leben der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz hat der Gottesdienst seinen festen Platz. Er ist für die Schwestern Quelle ihrer Spiritualität und ihrer Gottesbeziehung und bietet die Möglichkeit zu Sammlung und Gebet. Im Areal des Klosters Hegne laden die Klosterkirche, die Krypta der seligen Schwester Ulrika, ein Anbetungsraum sowie die Kapelle im Hotel St. Elisabeth zu Gebet oder stillem Verweilen ein. Ebenso sind Sie eingeladen, zusammen mit den Schwestern das Stundengebet (Laudes, Vesper) zu beten und die Gottesdienste mitzufeiern. Die Gebets- und Gottesdienstzeiten finden Sie auf kloster-hegne.de

Ein Tag im Kloster

Möchten Sie gerne einmal einen Tag im Kloster erleben?

Die Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz laden herzlich dazu ein, das Kloster zu besuchen und näher kennen zu lernen. Im Gespräch erfahren Sie, wie die Schwestern leben, wie ihr Klosteralltag aussieht und was sie in ihrem Einsatz für Menschen motiviert und stärkt.

Im Rahmen einer Klosterführung lernen Sie auch die vielfältigen Einsatzbereiche der Hegner Kreuzschwestern kennen und wie sich ihr Motto „Offen für Gott – offen für die Menschen“ ganz konkret gestaltet. Sie nehmen am Gebet teil und werden im Gästebereich des Klosters essen. Und da Sie den Tag im Kloster mit anderen interessierten Menschen verbringen, wird auch der gegenseitige Austausch zu einer bereichernden Erfahrung. Untrennbar ist das Kloster Hegne verbunden mit der 1987 selig gesprochenen Kreuzschwester Ulrika Nisch. Ein Tonbild über ihr Leben und ihren geistlichen Weg kann Ihnen verstehen helfen, warum unzählige Menschen diese Selige als Fürsprecherin anrufen und ihre letzte Ruhestätte in der Krypta der Klosterkirche aufsuchen.

TERMINE 2023
Mittwoch, 14. Juni 2023
Mittwoch, 09. August 2023
Mittwoch, 13. September 2023
Jeweils von 9 Uhr bis 18.15 Uhr

PREIS
18 Euro pro Person

ANMELDUNG
Bitte melden Sie sich unter 07533 80 70 oder über info@koster-hegne.de an.

Kloster auf Zeit/Rastzeit

Für junge Frauen zwischen 18 und 40 Jahren, die auf der Suche sind …
_ nach ihrem Weg, nach Stille, nach einer Auszeit,
_ nach einer Lebensform, die erfüllt,
_ nach Impulsen für ein Leben mit Gott,
_ nach einem Ort, an dem Theologiestudentinnen die im Studium vorgesehenen spirituellen Tage verbringen können.

Schwestern schenken in einer kleinen Gemeinschaft Raum, Zeit und die Möglichkeit zum Gespräch, um dieser Suche nachzugehen und Antworten zu finden. Elemente der Tage sind: Teilnahme am Stundengebet und der Eucharistiefeier, persönliche Zeit, Meditation, Gespräche und Schweigen, Erholung, tägliche Mitarbeit von ca. 3 Stunden bei Kloster auf Zeit.

TERMINE
nach Einzelabsprache

TEILNEHMER
Frauen zwischen 18 und 40 Jahren

Für weitere Informationen bzw. zur Terminabsprache wenden Sie sich bitte an Sr. Maria Magdalena Schlageter.
07533 807 307
sr.maria.magdalena@kloster-hegne.de

Interesse am Ordensleben

Wie Franziskus ein Mensch sein, der sich mit (s)einer Sehnsucht auf den Weg macht.
Immer wieder kommt da ein Locken in mir, ein Gedanke, eine Stimme …
Immer wieder frage ich mich: „Ich"?
Immer wieder lasse ich es zu: „Ich spüre eine Berufung zum Ordensleben." Ich erschrecke vielleicht:
„Ja, aber …" Ja, aber:
„Es – ER lässt mich nicht los!"
Immer und immer wieder …

Die Schwestern des Klosters Hegne laden junge Frauen zwischen 18 und 40 Jahren ein,
_ diesen Fragen, diesem inneren Suchen und Ringen nachzuspüren,
_ mit ihnen zu leben und in aller Freiheit ins Gespräch zu kommen,
_ die Schwestern kennen zu lernen und ihrer Lebensform als Berufungsweg nachzuspüren.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei
Sr. Maria Magdalena Schlageter.
07533 807 307
sr.maria.magdalena@kloster-hegne.de

Theodosius Akademie – „Einfach anders.“

Das Kloster Hegne als geprägten und überregional bedeutenden spirituellen Ort lebendig zu halten, ist einer der Aufträge der 2020 neu eröffneten Theodosius Akademie. Dabei können wir als Einrichtung der Stiftung Kloster Hegne aus jahrzehntelanger Erfahrung schöpfen. Denn so neu sind wir im Grunde nicht: Wir vereinen die Vielfalt der spirituellen und kulturellen Angebote, die seit Jahrzehnten von den Hegner Kreuzschwestern entwickelt und durchgeführt wurden, unter einem neuen Dach – dem Dach des Hauses Ulrika als Sitz der Theodosius Akademie.

Unser Motto „Einfach anders.“ ist selbstredend. Es verdeutlicht, dass das breite Angebot aus Kursen, Beratung und Begleitung, kulturellen Veranstaltungen und verschiedenen Möglichkeiten, das Kloster Hegne zu erleben, die Theodosius Akademie von vielen anderen Akademien unterscheidet.

Neben diesen vielfältigen offenen Angeboten wirkt die Theodosius Akademie ebenso nach innen. Die insgesamt etwa 300 Mitarbeitenden des Klosters Hegne und der Stiftung Kloster Hegne profitieren von unserer christlich-spirituellen beziehungsweise werteorientierten Unternehmenskultur, die wir in Seminaren und Coachings erlebbar machen. Unser „Hegne WerteKompass für Führung und Teamarbeit“ gilt als Leitbild für alle Mitarbeitenden und wird ihnen als Wertebasis der Zusammenarbeit nahegebracht.

Namensgeber der Akademie ist der Kapuzinerpater Theodosius Florentini (1808–1865), Gründer der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz. Sein Grundsatz war: „Was Bedürfnis der Zeit ist, ist Gottes Wille.“ Mit

unserem Namen stellen wir uns daher dem Anspruch, aktuelle Bedürfnisse der Menschen und der Gesellschaft insgesamt zu erkennen, sich ihnen zu stellen und darauf Antworten zu finden. Dabei sind wir verwurzelt im christlichen Glauben, in der franziskanischen Spiritualität und in der Wertekultur der Ordensgemeinschaft.

Im Sinne unseres Namensgebers und als professioneller Begleiter, Bildungs- und Kulturanbieter sind wir ein Ort
– des Lernens,
– der Begegnung,
– der Begleitung,
– der Auseinandersetzung
– und des gelebten Glaubens.

Unsere Trägerin: Die Stiftung Kloster Hegne

Den geprägten Ort Kloster Hegne „spirituell fundiert, fachlich kompetent und wirtschaftlich gesichert“ in die Zukunft zu führen und weiterzuentwickeln, ist der Gründungsauftrag der Stiftung Kloster Hegne.

Als kirchliche Stiftung bürgerlichen Rechts wurde sie als Ergebnis eines mehrjährigen Organisationsentwicklungsprozesses durch die Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz im Jahr 2018 gegründet. Seitdem wurden das Marianum – Zentrum für Bildung und Erziehung gGmbH, die gGmbH-Anteile am Institut für Soziale Berufe (IfSB) Ravensburg sowie das Hotel St. Elisabeth (ProGast Hotelbetriebs-GmbH) eingestiftet.

Mit dem Jahresbeginn 2020 wurde zudem die Theodosius Akademie als Teil der Stiftung Kloster Hegne gegründet. Diese Entscheidung zur Akademie-Gründung macht deutlich, dass es der Stiftung Kloster Hegne ein großes Anliegen ist, das Kloster Hegne als spirituell geprägten Ort lebendig zu halten und weiterzuentwickeln.

Weitere Informationen zur Stiftung Kloster Hegne finden Sie unter stiftung-kloster-hegne.de

Unsere Herkunft: Das Kloster Hegne

Die Geschichte des Klosters Hegne beginnt 1856 im schweizerischen Ingenbohl, wo der Kapuziner Pater Theodosius Florentini und Schwester Maria Theresia Scherer die Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz gründeten. Mit dieser neuen Schwesterngemeinschaft in franziskanischer Tradition wollte Pater Theodosius die Not der Menschen zur Zeit der Industrialisierung lindern und helfen, wo Armut und Verzweiflung herrschten.

Bereits zwei Jahre später kamen die ersten sogenannten Kreuzschwestern als Krankenschwestern nach Freiburg im Breisgau und in den folgenden Jahrzehnten erfolgte die Gründung weiterer Niederlassungen innerhalb des damaligen Großherzogtums Baden und der preußischen Provinz Hohenzollern. Die Tätigkeitsbereiche der Schwestern lagen vor allem in der Krankenpflege, der Armen- und Altenversorgung sowie der Fürsorge für Behinderte, Kleinkinder und Waisenkinder. Mit der Ankunft der ersten Schwestern 1892 beginnt dann die eigentliche Geschichte des Klosters Hegne und 1895 wurde dann die Provinz Baden-Hohenzollern gegründet, die heute den Namen Provinz Baden-Württemberg trägt.

Seit mehr als 125 Jahren lassen sich die Hegner-Kreuzschwestern in ihrem Leben und Wirken von einem Ausspruch ihres Gründers leiten: „Das Bedürfnis der Zeit ist der Wille Gottes." Bedeutete dies lange Zeit Sorge die für Arme, Alte, Kranke und Waisen, Schulbildung und Erziehung, so sehen die Schwestern ihren Auftrag heute verstärkt in der Vermittlung von Bildung und Werten sowie in Begleitung und Seelsorge. In unserer schnelllebigen Zeit bieten sie Menschen Rückzugsorte, Räume für Begegnung, Stille und Gebet. So ist das Kloster Hegne für viele Menschen zu einem wichtigen Ort für das eigene (Glaubens-)Leben geworden. Diese Angebote zu den Menschen zu bringen, ist ebenfalls Aufgabe der Theodosius Akademie.

Weitere Informationen zum Kloster Hegne finden Sie unter kloster-hegne.de

Unser Tagungsort: Das Hotel St. Elisabeth

Der Erfolg von Tagungen, Workshops oder Teamseminaren hängt nicht nur vom Referenten, den Inhalten, der Art ihrer Vermittlung oder der Gruppengröße ab. Auch das Umfeld und der sogenannte Wohlfühlfaktor spielen dabei eine große Rolle. Das Tagungs- und Urlaubshotel St. Elisabeth in Allensbach-Hegne, das wie die Theodosius Akademie zur Stiftung Kloster Hegne gehört, bietet ideale Rahmenbedingungen für die Seminare und Veranstaltungen der Theodosius Akademie.

Als Teil des Hegner Klosterareals ist das Hotel eingebettet in die ruhige und idyllische Landschaft der westlichen Bodenseeregion, die zu den schönsten Regionen Deutschlands gehört. Den Architekten und Raumgestaltern des 3-Sterne-Superior-Hotels ist es gelungen, auch bei Seminargästen Urlaubsgefühle zu wecken. Lichtdurchflutete Räume schaffen eine freundliche Atmosphäre. Moderne Materialien geben dem Interieur eine klare Linie. Sechs der acht vollklimatisierten Tagungsräume bieten einen Panoramablick zum Seeufer und der gegenüberliegenden Reichenau. Die freundliche Atmosphäre des Hotels macht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern leicht, sich auf die Veranstaltungsinhalte einzulassen, abseits von der alltäglichen Hektik zur Ruhe zu kommen, in einem angenehmen Umfeld miteinander zu arbeiten, sich auszutauschen und den Horizont zu erweitern.

Anmeldung
Soweit nicht anders angegeben, setzt die Teilnahme an den Veranstaltungen der Theodosius Akademie eine schriftliche Anmeldung voraus. Diese kann über unsere Homepage, per E-Mail oder postalisch erfolgen und wird durch uns bestätigt. Mit dieser Anmeldebestätigung kommt der Vertrag zustande. Grundsätzlich werden Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt und wir bitten Sie, den jeweilige Anmeldeschluss zu beachten. Sollte eine Veranstaltung bereits belegt sein, so setzen wir Sie auf Wunsch gerne auf die Warteliste.
Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und – bei Buchung eines Zimmers im Hotel St. Elisabeth – die Preise und Stornierungsbedingungen der ProGast Hotelbetriebs GmbH an. Sollte bei einer Veranstaltung die notwendige Mindestteilnehmerzahl zum Anmeldeschluss nicht erreicht sein, so behalten wir uns vor, diese Veranstaltung abzusagen. Sie werden in diesem Fall zeitnah von uns benachrichtigt und erhalten bereits geleistete Zahlungen zurück.

Teilnahmegebühr
Die Teilnahmegebühr ergibt sich aus der jeweiligen Seminar-/Veranstaltungsbeschreibung. In der Teilnahmegebühr sind unsere Leistungen wie Planung, Konzeption, organisatorische Abwicklung und Durchführung der Veranstaltung enthalten. Dazu zählen auch die Referenten sowie alle Unterlagen und Skripte zur Veranstaltung.
Die Übernachtungen sowie das Frühstück im Veranstaltungshotel sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

Ermäßigung
Im Geist des heiligen Franziskus soll die Teilnahme an einer Veranstaltung nicht an der persönlichen finanziellen Situation scheitern. Auf Anfrage kann deshalb eine Ermäßigung der Teilnahmegebühr erfolgen

Stornierungs-/Rücktrittsbedingungen
Sollten Sie doch nicht an einer gebuchten Veranstaltung teilnehmen können, so haben Sie folgende Möglichkeiten:

Ersatzteilnehmer
Ihren gebuchten Platz in einer Veranstaltung können Sie jederzeit auf eine andere Person übertragen. Hierfür benötigen wir Ihre schriftliche Erklärung sowie die Zustimmung des Ersatzteilnehmers. Die Übertragung eines Veranstaltungsplatzes ist erst nach erfolgter Bestätigung durch uns wirksam. Bitte nehmen Sie deshalb so früh wie möglich Kontakt mit uns auf. Sollte es für die entsprechende Veranstaltung spezielle Zugangsvoraussetzungen geben, so müssen diese auch vom Ersatzteilnehmer erfüllt sein.
Stornierung/Rücktritt
Bei einer Stornierung Ihrer Anmeldung erheben wir folgende Bearbeitungsgebühren:
_ 5,- € bei Veranstaltungen bis zu einem halben Tag Dauer;
_ 10,- € bei einer Tagesveranstaltung;
_ 15,- € bei mehrtägigen Veranstaltungen
Erfolgt Ihre Stornierung zwischen Rechnungsstellung und sieben Tagen vor Veranstaltungsbeginn, so berechnen wir bis zu 60% der Veranstaltungsgebühr. Bei einer späteren Stornierung oder unentschuldigtem Fernbleiben können bis zu 100% der Veranstaltungsgebühr berechnet werden.
Bitte beachten Sie, dass eine Stornierung grundsätzlich schriftlich erfolgen muss. Zur Minderung Ihres finanziellen Risikos empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

AGB
Unsere vollständigen AGB finden Sie unter
www.theodosius-akademie.de/hilfsnavigation/service/agb

Datenschutz
Unsere Datenschutzrichtlinien sowie Ihre Betroffeneninformationen finden Sie unter www.theodosius-akademie.de/betroffeneninformation

Zimmerpreise
Im Hotel St. Elisabeth können Sie zwischen vier verschiedenen Zimmerkategorien wählen – von der einfachen „Pilgerunterkunft" (Kategorie D) bis zum klimatisierten Zimmer mit Balkon und Seesicht (Kategorie A). Allen Hotelgästen stehen kostenfreie Parkplätze sowie ein kostenfreies

Gäste-Wi-Fi zur Verfügung. Darüber hinaus kann das klostereigene Seegrundstück mit Badehaus genutzt werden.
Die aktuellen Zimmerpreise finden Sie auf der Homepage des Hotels St. Elisabeth: https://www.st-elisabeth-hegne.de/hotel-st-elisabeth/preise-zimmer/aktuelle-preise.html
Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer. In allen Kategorien wird bei nur einer Übernachtung ein Aufschlag von 5,– Euro erhoben.
Alle Preise beinhalten Service und gesetzliche Mehrwertsteuer (ermäßigter MwSt.-Satz von 7 % auf Beherbergungsleistungen und 19 % MwSt. auf Verpflegung).

Veranstaltungsorte

In der wunderschönen Bodenseeregion und mit Blick auf den Gnadensee, mit der zum UNESCO Welterbe gehörenden Insel Reichenau, liegt das Kloster Hegne. Mit dem Haus Ulrika, Sitz der Theodosius Akademie, dem Haus Franziskus sowie dem Hotel St. Elisabeth bietet diese klösterliche Umgebung einen besonderen Rahmen für die vielfältigen Angebote der Theodosius Akademie.
Sollte eine Veranstaltung außerhalb des Klosters Hegne stattfinden, so ist dies explizit vermerkt.

An- und Abreise

Die Kurse und weiteren Angebote finden – soweit nicht anders angegeben – im Areal des Klosters Hegne statt, den genauen Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung. Wir bitten Sie, Ihre Anreise so zu planen, dass Sie rechtzeitig vor dem Beginn des Kurses ankommen.

Sie erreichen uns

MIT DEM ZUG

Hegne liegt an der Bahnstrecke Singen–Konstanz und ist Haltepunkt der Regionalbahn „Seehas“. Von der Haltestelle Hegne sind es etwa 800 Meter bis zum Areal des Klosters Hegne. Alternativ können Sie bis zur Haltestelle Allensbach fahren und von dort aus mit dem Bus (Haltestelle Kloster Hegne) oder Taxi (z. B. Taxi Albiez: Tel. 07533 93 33 39) weiterreisen.

MIT DEM AUTO

Von Süden kommend fahren Sie von Konstanz aus Richtung A 81. Hegne ist dann ausgeschildert. Von Norden kommend fahren Sie auf der A 81 Richtung Konstanz und folgen der Beschilderung nach Hegne.

HIER FINDEN SIE UNS

Kontakt und Impressum

Theodosius Akademie
der Stiftung Kloster Hegne
Konradistraße 2a
78476 Allensbach-Hegne
+49 75 33 807 700 (Di–Fr 10 bis 12 Uhr und
14 bis 17 Uhr)
info@theodosius-akademie.de
theodosius-akademie.de

Öffnungszeiten
Di–Fr 10 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr
Sa–So 14 bis 17 Uhr
(Änderungen möglich)

Stiftung Kloster Hegne
Konradistraße 4a
78476 Allensbach-Hegne
+49 75 33 807 300
Di–Fr 10 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr
Sa–So 14 bis 17 Uhr
(Änderungen möglich)
info@stiftung-kloster-hegne.de
stiftung-kloster-hegne.de

Kloster Hegne
Konradistraße 12
78476 Allensbach-Hegne
+49 75 33 80 70
info@kloster-hegne.de
kloster-hegne.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT
Theodosius Akademie
der Stiftung Kloster Hegne

LAYOUT UND GESTALTUNG
Abschnitt eins GmbH

HERSTELLUNG
hartmanndruck & medien GmbH

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10540-2209-1001

Stiftung Kloster Hegne

Theodosius Akademie

Konradistraße 2a
78476 Allensbach-Hegne
+49 75 33 807 700
info@theodosius-akademie.de
theodosius-akademie.de