

SPIRITUELLE WEGE



URSULINENKLOSTER A 4,5
MANNHEIM

Kursangebote 2018

Liebe Freunde und Gäste,

ich heiÙe Sie herzlich willkommen bei „Spirituelle Wege“ im Ursulinenkloster in Mannheim und lade Sie ein zu Zeiten der Stille, der Orientierung und der Begegnung. Alle Angebote sind Wege, die helfen, dem persönlichen Gott zu begegnen und christliche Spiritualität zu erfahren. Die Initiative ist ein Angebot der Katholischen Kirche für alle Menschen, die auf der Suche sind, unabhängig von ihrer Konfession und Weltanschauung.

Sie sind eingeladen, aus der Hektik des Alltags in Räume der Stille einzutreten, zu sich selbst und zu Gott zu finden. In jedem neuen Programm finden Sie eine Jahresübersicht und auch immer wieder neue Angebote. In diesem Jahr darf ich Sie besonders auf die „Exerzitien im Alltag“ während der Fastenzeit aufmerksam machen. AuÙer der „Auszeit im Kloster“ besteht die Möglichkeit, sich auf einen geistlichen Weg zu machen und in regelmäßigen Abständen mit einer Geistlichen Begleitung auf das eigene Glaubens-Leben zu schauen. Ich freue mich, wenn ich Sie in den Räumlichkeiten des Ursulinenklosters in A4,5 begrüÙen darf.

Sie sind herzlich willkommen!

Sr. Regina Hunder O.S.U.

**Ursulinenkloster A4,5
68 159 Mannheim**

**Kursanmeldung bei Sr. Regina Hunder OSU
Tel.: 0621/ 23200 oder 0621/ 44579837 (AB)
sr.regina@ursulinen-mannheim.de**



Angela, Ordensgründerin des Ursulinenordens, 1535

Wir stellen uns vor



Sr. Regina Hunder OSU

geb. 1956 in Wiesbaden, nach Ausbildung zur Gemeindefereferentin und Religionspädagogin seit 1980 Religionslehrerin am Ursulinen-Gymnasium Mannheim, 1981 Eintritt in das Ursulinenkloster Mannheim, Tanzanleiterin und Meditationsleiterin, Ausbildung zur Geistlichen Begleitung



Gudrun Wanner

geb. 1943 in Berlin
verheiratet 3 Töchter,
Religionslehrerin,
Ausbildung zur Meditationsleiterin
ehrenamtliche Hospizbegleiterin



Alois Baumann

geb. 1962 in Mannheim, verheiratet,
drei Töchter, Selbständiger Unternehmer,
Persönlichkeitstraining in Partnerschafts-
und Familientraining, Männerworkshops,
Meditationen, Trainerausbildung: in
Reifung und Wachstum - Wege zum Selbst
Tel.: 0176 17279612
alois@baumanndach.de



Dr. Liliana Sendler-Kortenkamp

geb. 1960 in Erfurt, 2 Töchter,
Rehabilitationspädagogin, Ausbildung
von Sozialtherapeuten, NLP-Trainerin,
QiGong-Lehrerin und Coach, Kompeten-
zentwicklung und Begleitung von Ver-
änderungsprozessen
Tel.: 0170 2147631
liliana.sendler@e-motion-to-success.com

Kurs 01



Freude am Tanz

Tanzen schenkt Lust am Leben und ermutigt, sich mit Schritten, Gebärden und mit allen Sinnen zum Ausdruck zu bringen und dadurch die eigene Gegenwärtigkeit zu spüren. Frauen aller Altersgruppen sind eingeladen, sich in Harmonie mit Leib und Seele zu bewegen.

Beginnend mit Tanzformationen aus aller Welt entwickelt sich jeder Abend über meditatives Tanzen in Verbindung mit literarischen Texten und aus Texten der Hl. Schrift hin zum getanzen Gebet.

Jeder Abend steht unter einem bestimmten Thema, das sich an den Jahreszeiten und am Kirchenjahr orientiert.

Bitte entsprechende Schuhe mitbringen (Jazz- oder Gymnastikschuhe).

An folgenden Donnerstagen:

2018: 18.01. / 15.02. / 15.03. / 19.04. / 17.05. / 21.06. / 19.07. / 20.09. / 18.10. / 15.11. / 20.12.

Zeit: von 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Angela-Saal, Ursulinen-Convent A4,5

Leitung: Sr. Regina Hunder OSU
Religionspädagogin und Anleiterin von
Gruppentänzen

Teilnahmegebühr: € 5,-

Kurs 02



Kunst der Achtsamkeit

Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit sind Haltungen für ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen Person wie auch der Umwelt.

Die Kunst der Achtsamkeit dient dazu, für eine gewisse Zeit den Alltag zu unterbrechen um dann gestärkt in diesen zurückzukehren. Impulse und einfache Übungen führen zu innerer Ruhe und aufmerksamer Präsenz. Jeder Termin steht unter einem bestimmten Thema, das einen Bezug zu unserem Leben herstellt.

Elemente sind: Sensibilisieren unserer Sinne, begleitende Musik und Texte.

Eingeladen sind alle die sich innerhalb des Alltags eine Zeit für sich selbst gönnen wollen.

Zeit: Jeden Dienstag von 17.00 bis 17.50 Uhr
(außer in den Schulferien)

Ort: Angela-Saal, Ursulinen-Convent A4,5
Für Spenden sind wir dankbar!

Leitung: Sr. Regina Hunder OSU (Religionspädagogin)
und Gudrun Wanner, Meditationsleiterin

Kurs 03



Zeit zum Durchatmen

Wir nehmen uns bewusst Zeit, in der Schnelligkeit unseres Alltags neuen Atem zu schöpfen. Mit Übungen der Eutonie, tänzerischen Bewegungen und gezielten Übungen zur Sinneswahrnehmung wird es möglich, sensibler zu werden und eine entsprechende Achtsamkeit im Alltag zu leben. Die „Zeit zum Durchatmen“ findet im durchgehenden Schweigen statt, auch während der einfachen Mahlzeiten.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Handtuch, Leintuch, Wollsocken.

Termine im Rhythmus von zwei Monaten:

Samstag, 10.03.2018 **Samstag, 06.10.2018**
Samstag, 16.06.2018 **Samstag, 08.12.2018**

Zeit: von 9.30 bis 14.00 Uhr

Ort: Angela-Saal, Ursulinen-Convent A4,5

Leitung: Sr. Regina Hunder OSU

Max. Teilnehmerzahl: 15

Teilnahmegebühr: € 15,- (inkl. Verpflegung)

Für die Kurse 03 und 04 ist eine Anmeldung erforderlich!

Tel.: 0621/ 44 57 98 37 oder sr.regina@ursulinen-mannheim.de

Kurs 04



Wachstum in mir selbst

Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt! (Mahatma Gandhi)

Energieübungen und Trance sind wichtige Wege zur Selbsterkenntnis, uns selbst und unserer Umwelt mehr Aufmerksamkeit zu schenken und damit Verantwortung für Veränderung zu übernehmen. Diese Übungen können die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren, dabei helfen Ängste, Traumata sowie Süchte zu bewältigen und gesund zu bleiben.

Mehr Bewusstheit stärkt die Verbundenheit mit uns selbst. Die eigene Präsenz sowie die Leichtigkeit im Leben werden dadurch gestärkt. Wir können leichter erkennen, was noch in Unordnung ist, und mehr Ordnung und Zufriedenheit in unser Leben bringen.

Termine: **16.01. / 27.02. / 20.03. / 17.04. / 15.05. / 19.06. / 17.07. / 18.09. / 23.10. / 20.11. / 18.12.2018**

Zeit: Dienstag, jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr

Zusätzlich: Samstag den 20.10.18 von 9.00 bis 14 Uhr, € 20,-

Ort: Angela-Saal, Ursulinen-Convent A4,5

Leitung: Alois Baumann, Trainer und Berater
Dr. Liliana Sendler-Kortenkamp, QiGong-Lehrerin, Coach

Unkosten pro Abend: € 8,-

Programmorschau 2018:

Gott ist anders

Wir machen immer wieder die Erfahrung in unserem Leben, daß Gott nicht so funktioniert, wie wir es uns gerne vorstellen und wünschen. Gott ist kein Apparat, der funktionieren müsste. Gott ist ganz anders als wir ihn uns je vorstellen können.

Gott fascinosum et trimendum – einmal ist er der Unbegreifliche, der uns fasziniert und dann auch wieder schockiert. Gott ist eben anders – ein Thema, das jeden von uns immer wieder einmal beschäftigt und Fragen aufwirft über die es sich lohnt, nachzudenken. Nach einem Impulsreferat von Pfr. Oliver Wintzek werden wir miteinander darüber ins Gespräch kommen und das kann spannend werden für alle.

Termin: Mittwoch, 07.03.2018

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Angela-Saal, Ursulinen-Convent A4,5

Referent: Pfr. Oliver Wintzek Kooperator i.d. Seelsorgeeinheit

Biblische Gesprächsabende

Jeden zweiten Mittwoch im Monat

Eingeladen sind alle, die auf der Suche nach geistlichem Leben sind und ihrem Alltag einen geistlichen Raum einräumen wollen. An diesem Abend geht es nicht um Theologie, sondern um eine lebendige Gottes- und Christusbeziehung im persönlichen Leben – sich berühren lassen von der Person Jesu. Im Austausch zu bestimmten Lebensthemen erfahren wir etwas vom Wachstum geistlichen Lebens in uns und von den anderen.

Termine: 10.01./ 14.02./14.03./11.04./09.05./13.06./
11.07./12.08./10.10./14.11./12.12.2018

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Angela-Saal, Ursulinen-Convent A4,5

Leitung: Sr. Regina Hunder OSU

Musikalischer Abend in Klang und Wort

Willkommen sind alle, die im vergangenen Jahr sich diesen klangvollen Genuss gegönnt haben und alle, die ihn sich wieder gönnen wollen. Musik und Texte begleiten uns auf eine musikalische Reise und helfen uns, den Alltag für eine Weile zu vergessen.

Termin: ist offen

Zeit: 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Angela-Saal, Ursulinen-Convent A4,5

Nähere Informationen dazu entnehmen Sie den Plakaten, den aufgelegten Flyern und dem Hinweis aus dem Mannheimer Morgen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, alle sind herzlich eingeladen.

Anmeldung erforderlich! (für alle Kurse min. 1 Woche vorher)
Tel.: 0621/44579837 / sr.regina@ursulinen-mannheim.de

Exerziten im Alltag

„Gott ist ganz anders“ Thema der Exerziten“

Die in der Fastenzeit 2018 stattfindenden Exerziten im Alltag sind ein spiritueller Weg der geistlichen Vertiefung, der sich an den Grunderfahrungen des Hl. Ignatius von Loyola orientiert. Gedacht sind sie für alle, die ihr Christsein neu entdecken, bzw. die sich danach sehnen, dass die glimmende Glut des Glaubens im Alltag wieder zu einem Feuer entbrennen soll. Denen, die sich darauf einlassen, wollen sie helfen, ihr Leben „auf Gott hin neu zu ordnen“ und darin neue Möglichkeiten für sich persönlich zu entdecken.

Termine: 08.02. (Infoabend, 19:00 Uhr)/15.02./22.02./
01.03./08.03./15.03./22.03./29.03./05.04.2018

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Angela-Saal, Ursulinen-Convent A4,5

Leitung: Willy Hans Exerzitenbegleiter

(Sr. Regina separate Ansprechpartnerin in Geistl. Begleitung)

Unkosten für Material: € 12,- /Anmeldeschluss: 15. Februar

Klangschalenmeditationen

1. Halbjahr: Entspannungsabend mit Klangschalen

Termin: Mittwoch, 02.05.2018

„... da berühren sich Himmel und Erde.“

„Ich bin ein Kind der Erde und des Himmels“, nie wird einem das deutlicher bewusst, als im Frühling, Zeit der Erneuerung und des Aufbruchs.

Lassen Sie sich inspirieren, öffnen Sie weit das Fenster Ihres Herzens zur Welt. Klangschalenklänge und Töne des Gongs bilden den Rahmen, lassen Sie lauschen und entspannen, zu Poesie und Meditation.

2. Halbjahr: Klangschalenmeditation

Termin: Donnerstag, 11.10.2018

„Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt.“

In der goldenen Herbstzeit haben wir einen großen Teil des Jahreslaufs durchschritten. Wir wollen Rückschau halten in Dankbarkeit, um den Weg weiter zu gehen, in Demut den Blick darauf richten, was uns wertvoll und wesentlich war.

Lassen Sie sich mit Klängen von Klangschalen und Gong auf diesem Erkenntnisweg begleiten und bei Achtsamkeitsübungen nachspüren, in welche Richtung der Weg weiterführt.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen für den Kopf.

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Angela-Saal, Ursulinen-Convent A4,5

Leitung: Roswitha Raupp, Entspannungstrainerin /
Klangschalenpraktikerin

Max. Teilnehmerzahl: 15 / **Unkostenbeitrag:** € 10,-

“Kommt mit mir an einen einsamen Ort und ruht Euch aus!” Mk 6,31



Aus – Zeit im Kloster

Diese Tage ermöglichen es, sich für einige Zeit aus der Hektik des Alltags in die Stille zurückzuziehen. Sie wollen helfen, sich neu zu orientieren, die persönliche Beziehung zu Gott zu finden und zu vertiefen.

Klöster sind heute häufig aufgesuchte Orte, um sein Leben neu in den Blick zu nehmen.

Dabei kann ein Standortwechsel helfen, um an einem anderen Ort, in einer anderen Umgebung, seinem Standpunkt nachzuspüren.

Es besteht die Möglichkeit, seinen eigenen geistlichen Weg zu entdecken, um diesen dann auch im Alltag leben zu können.

Elemente dieser Auszeit sind:

- Tagsüber im Schweigen bleiben
- Einbeziehung verschiedener Übungen
- Angebot zum Einzelgespräch
- Bibelstellen, die die konkrete Lebenssituation des Einzelnen betreffen, begleiten diese Tage
- Einladung zum Stundengebet und der Eucharistiefeier

Termin: nach individueller Absprache

Begleitung: Sr. Regina Hunder OSU

Unterkunft/ € 25,- pro Tag

Verköstigung: (je nach eigenen Möglichkeiten)

Anmeldung: Ursulinenkloster A4,5 Tel: 0621/44579837

Geistliche Gesprächsbegleitung ist nach Absprache möglich.

**Ursulinenkloster A4,5
68 159 Mannheim**

**Kursanmeldung bei
Sr. Regina Hunder OSU
Tel.: 0621/ 44579837**

E-mail: sr.regina@ursulinen-mannheim.de

Anmeldung für Kurs Nr.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Wohnort: _____

Fon: _____

E-Mail: _____

Datum Unterschrift

Wir bedürfen der Stunden, in denen wir schweigend lauschen.

*(Edith Stein, Sr. Theresia Benedicta vom Kreuz,
Karmelitin, deutsche Philosophin jüdischer Herkunft*

**12.10.1891 in Breslau,
†09.08.1942 im KZ Auschwitz-Birkenau)*

Über Unterstützung unserer Angebote
durch Spenden freuen wir uns.

In den Ferienzeiten finden keine Veranstaltungen statt:

Ostern:	26.03. bis 06.04.2018
Pfingsten:	22.05. bis 02.06.2018
Sommer:	26.07. bis 08.09.2018
Herbst:	29.10. bis 02.11.2018
Weihnachten:	24.12. bis 05.01.2019

Verantwortlich für die Initiative "Spirituelle Wege":

Redaktion und Prospektgestaltung:

Sr. Regina Hunder OSU

Bildgestaltung:

Elena Kerner, Dipl. Designerin

Prospektlayout:

Sabine Schanz, Dipl. Designerin

Das Kursangebot finden Sie auch auf:

www.ursulinen.de