

# SPIRITUELLE WEGE



URSULINENKLOSTER A 4,5  
MANNHEIM

**Kursangebote 2019**

## 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 Programm finden Sie eine Jahresübersicht. Neu im Programm sind der Filmabend (S. 10) und die Tanztagssymbole in der Bibel (S. 9).

In der „Aus - Zeit“ 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 begrüßen 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 Hospitzbegleiterin



### **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 Sandler-Kortenkamp**

geb. 1960 in Erfurt, 2 Töchter, Rehabilitations-  
pädagogin, Ausbildung von Sozialtherapeuten,  
NLP-Trainerin, QiGong-Lehrerin und Coach,  
Kompetenzentwicklung und Begleitung von  
Veränderungsprozessen  
Tel.: 0170 2147631  
liliana.sandler@e-motion-to-success.com



### **Pragma Sabine Erlei**

arbeitet seit 28 Jahren selbstständig als  
Körper & Traumtherapeutin, Heilerin & Coach  
im Business, Beziehungen, Life, Wellbeing &  
Krisenmanagement  
Tel. 0621-1567516 oder 0171-7222840  
www.pragma.de / info@pragma.de



## 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:

**2019:** 17.01. / 21.02. / 21.03. / 11.04. (2. Do.) /  
16.05. / 27.06. (4. Do.) / 18.07. / 19.09. /  
17.10. / 21.11. / 19.12.2019

**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,-



## 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, 09.03.2019**      **Samstag, 06.07.2019**  
**Samstag, 12.10.2019**      **Samstag, 07.12.2019**

**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



### Aggression und Harmonie

Konflikte gehören zu unserem Leben. Sie stellen uns immer wieder vor Herausforderungen und offenbaren dabei sowohl unsere Stärken wie auch Schwächen.

Werden Konflikte und Aggression vermieden sind Stress und psychosomatische Erkrankungen wie Depressionen, übertriebene Anpassung, Intoleranz und unkontrollierbare Gewaltausbrüche nur einige der möglichen Konsequenzen. Durch Konflikte lernen und wachsen wir. Durch Vermeidung trennen wir uns vom Leben und von immer mehr Lösungs-Möglichkeiten.

Sobald wir gelernt haben, Konflikte lösungsorientiert und konstruktiv zu nutzen, entsteht ein neues Selbstwertgefühl und sämtliche Beziehungen – sei es im Privatleben oder im Beruf – profitieren davon.

**Termine:** 15.01. / 19.02. / 19.03. / 09.04. / 21.05. /  
25.06. / 16.07. / 24.09. / 15.10. / 19.11. /  
17.12.2019

**Zeit:** Dienstag, jeweils von 19.00 bis 21.15 Uhr

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

**Leitung:** Alois Baumann, Trainer und Berater  
Pragya Sabine Erlei, CEO Business &  
Life Coaching

**Beitrag pro Abend: € 15 (Jahreskarte € 120)**

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

## Gesprächsabend mit Pfarrer Oliver Wintzek

„Woher kommt das Böse? – Erkundungen eines abgründigen Feldes“.

Wir sind in dieser Welt von Bösem oder vom Bösen umgeben. Eine der Vater Unser Bitten lautet: ...und erlöse uns von dem Bösen. Schon immer hat sich der Mensch mit der Frage beschäftigt, woher denn dieses Böse kommt. Wenn Gott alles erschaffen hat, war dann nicht auch schon das Böse inbegriffen? Auch die Theologie hat immer versucht, Antworten zu diesem Thema zu finden. Spannende Fragen, die uns an diesem Abend beschäftigen und über die wir ins Gespräch kommen werden.

**Termin:** Freitag, 22. März 2019

**Zeit:** 19 Uhr -21 Uhr

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

**Leitung:** Referent: Pfr. Oliver Wintzek

## 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:** Sonntag, 31. März 2019

**Zeit:** 17.00 bis 18.00 Uhr

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

**Leitung:** Bettina Bartaune

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.**

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

## Tanztage - Symbole in der Bibel

Ich lade ein, durch einfache Kreistänze und Körpergebete diesen Facetten und Tiefenschichten der Worte nachzuspüren, immer mehr davon zu „be-greifen“. Sie werden in uns und durch uns lebendig. Lassen wir uns von ihnen berühren, bewegen und inspirieren! Begleitende Texte, Dialog, Austausch in Kleingruppen und stille Zeit wollen uns dabei helfen, einigen Geheimnissen dieser Worte auf die Spur zu kommen. Unsere eigenen Deutungen werden so vertieft und erweitert. Wir entdecken neue Quellen der Kraft für unseren Alltag.

**Thema:** Feuer als Symbol  
am Samstag, 11.05.2019

**Thema:** Engel als Symbol  
am Samstag, 16.11.2019

**Zeit:** 9.30 Uhr bis 14 Uhr

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

**Leitung:** Dr. Silvia Gores, Tanzanleiterin „Bible-getanzt“,  
Lehrerin für Kontemplation

**Beitrag:** 15 € je Abend (inklusive Essen und Getränke)

Jeder Tanztag ist in sich thematisch abgeschlossen und kann einzeln besucht werden. Voraussetzungen: Freude an Tanz und Bewegung, gerne auch Tanzanfänger, Offenheit für neue Erfahrungen, Bitte geeignetes Schuhwerk und bequeme Kleidung

## Biblische Gesprächsabende

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:** jeden zweiten Mittwoch im Monat

(außer in den Ferienzeiten)

09.01. / 13.02. / 20.03. (3. Mi.) 10.04. /

08.05. / 05.06. (1. Mi.) / 10.06.2019

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

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

**Leitung:** Sr. Regina Hunder OSU

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

## Klangschalenmeditation - ein Entspannungsabend



### „Des Lebens Fülle...“

Herbstzeit, Zeit des Dankens für all das, was die Natur uns geschenkt. Wenden wir den Blick nach innen - verbinden wir uns mit unserer inneren Fülle. Überwinden wir gedanklich Grenzen, - lassen wir Altes gehen, um Neues entstehen zu lassen.

Es erwarten Sie Worte aus Lyrik und Poesie, Klänge von Klangschalen und Gong führen uns durch diesen Abend, lassen uns tief entspannen. Seien Sie willkommen!

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen für den Kopf, nach Bedarf.

**Termin:** Mittwoch, 16. Oktober

**Zeit:** 19.00 bis 21.00 Uhr

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

**Leitung:** Roswitha Raupp, Entspannungstrainerin /  
Klangschalenpraktikerin

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

## Filmabend „mit Papst Franziskus“: „Ein Mann des Wortes“

**Termin:** wird noch bekannt gegeben

**Zeit:** 19.00 bis ca. 21.30 Uhr

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

Nähere Informationen dazu entnehmen Sie den Plakaten und den aufgelegten Flyern.

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



## Aus – Zeit

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.

Wer sich neu orientieren will, seinen Standpunkt im Leben anschauen, sich Fragen des Glaubens stellt, der hat die Möglichkeit, sich auf längere Zeit in regelmäßigen Abständen begleiten zu lassen.

### 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
- Eucharistiefeier jeden Abend in der Jesuitenkirche um 18.00 Uhr

**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.**



***Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.***

*Hl. Thesersa von Avila*

---

Über Unterstützung unserer Angebote  
durch Spenden freuen wir uns.

**In den Ferienzeiten finden keine Veranstaltungen statt:**

|              |                       |
|--------------|-----------------------|
| Ostern:      | 15.04. bis 27.04.2019 |
| Pfingsten:   | 11.06. bis 21.06.2019 |
| Sommer:      | 29.07. bis 10.09.2019 |
| Herbst:      | 28.10. bis 30.10.2019 |
| Weihnachten: | 23.12. bis 04.01.2020 |

---

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](http://www.ursulinen.de)