

SPIRITUELLE WEGE



URSULINENKLOSTER A 4,5
MANNHEIM

Kursangebote 2020

Das Kursangebot finden Sie auch auf:

www.ursulinen.de

Liebe Freunde und Gäste,

ich heiße 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 Kurs „Potpourri von Dance and Spirit“ (S. 9) und der Filmabend „Die Hütte“ - ein Wochenende mit Gott (S. 10).

Es besteht die Möglichkeit, sich jederzeit auf einen geistlichen Weg zu machen und in regelmäßigen Abständen (nach Terminabsprache) 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 OSU

**Ursulinenkloster A4,5
68 159 Mannheim**

**Kursanmeldung bei Sr. Regina Hunder OSU
Tel.: 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 Sendler-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.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:

Termine: 16.01. / 20.02. / 19.03. / 23.04. (4. Do) /
14.05. (2. Do) / 18.06. / 16.07. / 17.09. /
15.10. / 19.11. / 17.12.2020

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

Für die Kurse 01 und 02 ist keine Anmeldung erforderlich!

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, 04.04.2020 Samstag, 27.06.2020
Samstag, 10.10.2020 Samstag, 05.12.2020

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



Zugang zum inneren Kind: Komm in deine Kraft

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“.

2020 ist das Jahr des Neu-Beginns, der Neu-Ausrichtung! Wie wäre es, da deinem inneren Kind und deinem Herzen in deinem Leben mehr Raum zu geben, deine Geschichte neu zu schreiben und dein Energiefeld neu zu strukturieren? Dein inneres Kind beeinträchtigt deine Lebenserfahrung und deinen Alltag erheblich.

Unterdrückte Bedürfnisse, Konflikte und Gefühle, verdecken dein wahres Wesen, sind jedoch nicht Teil deiner Natur. Tiefer darunter liegt deine Herzensliebe und Unschuld. Lerne dein inneres Kind zu umarmen und zu lieben, so wie es jetzt im Moment gerade ist, von da aus kannst du weiterwachsen.

Termine: 21.01. / 18.02. / 10.03. / 28.04. / 19.05. /
23.06. / 21.07. / 22.09. / 13.10. / 24.11. /
15.12.2020

Zeit: Dienstag, jeweils von 19.00 bis 21.00 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 (Zehnerkarte € 100)

Für die Kurse 05, 06 u. 07 ist eine Anmeldung erforderlich!
Tel.: 0621/ 44 57 98 37 oder sr.regina@ursulinen-mannheim.de

Kurs 05

Tanztage

Thema: „Er ist ein Adler! – Sage mir, wer Du bist!“

Termin: Samstag, 18.07.2020

Tanzen einer Sinndeutergeschichte „Adler, du bist ein Adler. Du gehörs dem Himmel und nicht dieser Erde. Breite deine Schwingen aus und fliege!“

Auf der Suche nach der eigenen Identität gibt es verschiedene Möglichkeiten: Eine davon ist der Tanz. Mit einer Sinndeutergeschichte machen wir uns mit tänzerischen Elementen auf den Weg, um zu entdecken, wer wir sind, wo unser Platz ist und ob wir die oder derjenige geworden sind, wie Gott es sich für uns gedacht hat. Im Gespräch und weiteren kreativen Elementen tauschen wir uns darüber aus.

Anmeldung bis Montag 13. Juli 2020

Thema: Tänze mit Deinem Engel

Termin: Samstag, 07.11.2020

Hast du schon mal mit einem Engel getanzt ?- Nein?

Dann hast Du jetzt die Möglichkeit. An diesem Tag werden wir verschiedene Engel aus der Heiligen Schrift kennenlernen. Vielleicht wirst du Dich von einem ganz besonders angesprochen fühlen. Wir werden uns in Stillarbeit und Austausch mit Texten beschäftigen, die uns die Engel näher bringen. Auch kreative Elemente werden nicht fehlen.

Anmeldung bis Montag 2. November 2020

Für beide Tanztage:

Zeit: 9.30 bis 14 Uhr

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

Leitung: Sr. Regina Hunder O.S.U., Religionspädagogin und Tanzleiterin

Beitrag: 15 € je Abend (Sinndeutergeschichte und Getränke)

Max. 15 Teilnehmer.

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 mitbringen.

Klangschalenmeditation - ein Entspannungsabend

Kurs 06

„Frühlingsklingen“

Wachsen und Erneuern, in allen Farben leuchtend, geborgen in dem tiefen Wissen unserer Seele nach Wiederkehr, begrüßen wir den Frühling, der mit seiner Ouvertüre uns dazu einlädt, den Weg durch den Jahreslauf mit Freude und Lust zu gehen. Lassen Sie sich berühren von Worten aus Lyrik und Prosa, klangliche Instrumente von Klangschalen und Gong entspannen uns tief, tänzerisch schwingen wir uns dazu ein, mit Mut Neues zu wagen.

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

Termin: Mittwoch, 29.04.2020

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,-

Kurs 07 Potpourri von Dance and Spirit

Verschiedene Anbieter aus der Rhein Neckar Region bieten dieses Jahr jeweils einen Abend zum Kennenlernen ihrer Arbeit an. Jeder Abend hat ein eigenes Thema. Vorkenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

An folgenden Dienstagen:

11.02. Tai Chi Chuan Schnupperkurs mit Wolfgang Scheurer (www.taichi-mannheim.de)

21.04. Qui Gong zum Kennen lernen mit Liliana Sandler

16.06. Freude am Tanz: Fons Laetitiae - Quelle der Freude mit Sr. Regina Hunder

06.10. Westafrikanische Trommel- und Tanzmusik mit der Ninga Nanga Band

10.11. Spielraum für Stimme & Körper mit Ulrike Gutzeit

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

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

Leitung: Alois Baumann, Trainer und Berater

Beitrag pro Abend: € 5 - 20 nach eigenem Ermessen

Für die Kurse 08 und 09 ist eine Anmeldung erforderlich!

Kurs 08 Gesprächsabend mit Pfarrer Oliver Wintzek

Thema: Unser Gottesbild im Wandel – Du lieber Gott!?

„Du sollst dir kein Bild von Gott machen“- so lautet eines der 10 Gebote und dennoch wollen wir von unserem Gott eine Vorstellung haben. Menschen hinterlassen bei unseren Begegnungen immer einen Eindruck und wir machen uns ein Bild von ihnen. Welchen Eindruck hinterlässt Gott?- Die Bibel gibt auf diese Frage unterschiedliche Antworten. Spannende Frage, die uns an diesem Abend beschäftigen und über die wir ins Gespräch kommen werden. Vielleicht ist dann eine Antwort dabei, die uns diesen Gott näher bringt.

Termin: Donnerstag, 13.02.2020

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

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

Referent: Pfr. Oliver Wintzek

Kurs 09 Filmabend „Die Hütte“ - ein Wochenende mit Gott

Dieser Film lädt zu einem spannenden Abend ein, in dem es sich um das spurlose Verschwinden eines kleinen Mädchens dreht und um eine Einladung, die der Vater mitten in seiner tiefen Trauer vier Jahre danach in seinem Briefkasten vorfindet. Ihr Absender ist Gott. Es beginnt eine Reise ins Ungewisse.

Termin: Montag, 09.11.2020

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

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

Referent: P. Werner Holter SJ und Sr. Regina Hunder OSU

Kurs 10 Biblische Gesprächsabende

Engeladen 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)

08.01. / 12.02. / 11.03. / 08.04. / 13.05. / 10.06. / 08.07. / 09.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

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

Leitung: Sr. Regina Hunder OSU

“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.

***Wir sind geboren,
um die Herrlichkeit des Herrn in uns
zum Strahlen zu bringen,
um die Herrlichkeit,
die in jedem Menschen ist,
zum Leuchten zu bringen.***

Nelson Mandela

**Über Unterstützung unserer Angebote
durch Spenden freuen wir uns.**

In den Ferienzeiten finden keine Veranstaltungen statt:

Ostern:	06.04. bis 18.04.2020
Pfingsten:	02.06. bis 13.06.2020
Sommer:	30.07. bis 12.09.2019
Herbst:	26.10. bis 30.10.2020
Weihnachten:	23.12. bis 09.01.2021

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