Frauenseelsorge

Angebote für Frauen

2024

www.frauenseelsorge-muenchen.de

ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Impressum

Erzdiözese München und Freising (KdöR)
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München
Generalvikar Christoph Klingan
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,
Fachbereich Frauenseelsorge
Schrammerstraße 3, 80333 München
Telefon: 0 89 / 21 37 - 14 37, Fax: 0 89 / 21 37 - 27 17 94
frauenseelsorge@eomuc.de, www.frauenseelsorge-muenchen.de

Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation,
Visuelle Kommunikation

Bildnachweis: privat, falls nicht anders angegeben
Druck: www.sasdruck.de
Papier: enviro®ahead, hergestellt aus 100 % Altpapier, FSC®-zertifiziert
Die Kompensation der CO_2-Emissionen
erfolgt über Klimaschutzprojekte
des kirchlichen Kompensationsfonds
Klima-Kollekte gGmbH

UID-Nummer: DE811510756

KLIMA
KOLLEKTE
Kirchlicher Kompensationsfonds

Liebe Frauen,

„Die Zeiten ändern sich – und wir ändern uns in ihnen.“ Das alte Sprichwort, das auf den römischen Dichter Ovid zurückgeht, hilft uns zu verstehen, dass sich verändernde Gegebenheiten Anpassung verlangen.

Zum letzten Mal erhalten Sie unser Jahresprogramm in dieser Form. Viele Interessentinnen nutzen inzwischen für Recherche und Kursbuchung das Internet. Die Nachfrage nach unserem gedruckten Jahresprogramm ist deutlich zurückgegangen, weshalb Aufwand und Kosten eines so umfangreichen Druckerzeugnisses nicht mehr zu vertreten sind.

Auf Wunsch versenden wir Ende 2024 eine kleine Broschüre mit Kursübersicht und Anmeldekarte für das Folgejahr. Es ist uns wichtig, dass unsere Angebote auch weiterhin alle Frauen erreichen, die über keinen Internetzugang verfügen. Und zugegeben: auch uns stimmt der Abschied vom ansprechenden, bunten Programmheft wehmütig. Gleichzeitig ist es selbstverständlich, in unserem Verantwortungsbereich mit Digitalisierung Ressourcen zu schonen und den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren.

Liturgische Angebote finden Sie zukünftig nicht mehr unter den Kursen, sondern übersichtlich aufgelistet nach dem Inhaltsverzeichnis.

Bei Redaktionsschluss waren die Planungen für die lokalen Veranstaltungen zur Vorbereitung auf den Weltgebetstag noch nicht abgeschlossen. Die lokalen Werkstätten und die Anmeldung für die Münchner Werkstätten finden Sie auf unserer neugestalteten Website.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei unseren Angeboten und Veranstaltungen!

Irmgard Huber
Fachbereichsleiterin

Inge Reschauer
Referentin der
Frauenseelsorge

Wichtige Informationen

Preise

Aufgrund der zu erwartenden Änderungen im Umsatzsteuerrecht werden Kursgebühr und Kosten für Unterbringung und Verpflegung getrennt aufgeführt. Noch werden nicht alle Beherbergungsbetriebe Extra-Rechnungen verschicken oder die Möglichkeit bieten, vor Ort zu bezahlen. Der Modus der Rechnungsstellung kann also von Veranstaltung zu Veranstaltung verschieden sein. Doch jetzt schon gilt: Kursgebühren dürfen nicht mehr bar ohne Kassenregistrierung und fortlaufender elektronischer Quittierung eingesammelt werden, weshalb Sie auch bei geringen Beträgen eine Rechnung erhalten.

Zahlungsverpflichtung bei Nichterscheinen

Wer sich für eine Veranstaltung angemeldet hat und nicht erscheint, erhält trotzdem eine Rechnung in voller Höhe, da der Frauenseelsorge finanzieller Schaden entsteht, wenn vorgenommene Buchungen weitere Anmeldungen verhindern. Dadurch soll vermieden werden, dass scheinbar überfüllte Kurse nicht ausreichend gebucht werden. Kostenfreie Absagen sind nur bis 24 Stunden vor Kursbeginn möglich. Letzteres gilt nicht für Stornogebühren in Bildungshäusern.

Stornierungen und Gebühren

Stornogebühren erheben nicht wir, sondern die Verwaltungsleitungen der Bildungshäuser gemäß ihren Verträgen. Dabei sind die Stornofristen und die Höhe der Gebühren sehr unterschiedlich. Wir können dazu weder Auskunft geben noch Gebühren erlassen. Sollten Sie Informationsbedarf haben, wenden Sie sich bitte direkt an das jeweilige Haus.

Ermäßigungen

Ermäßigung oder Verzicht auf Kursgebühren sind im Einzelfall (sozialer Härtefall) auf Anfrage maximal bei drei Veranstaltungen pro Jahr möglich. Bestehen bleiben aber vollumfänglich die Kosten für Unterbringung und Verpflegung, da diese Rechnungen in der Regel nicht von uns gestellt werden.

Ersatz- und Zusatzangebote

Programmänderungen und Zusatzangebote werden auf unserer Website und mit Newsletter bekanntgegeben.

Informationsquellen und Kontaktmöglichkeiten
Bitte nutzen Sie möglichst die Online-Anmeldung unter
www.frauenseelsorge-muenchen.de

und das elektronische Postfach unter
frauenseelsorge@eomuc.de

Telefonisch erreichbar sind wir unter
0 89/21 37-14 37 (Mo bis Fr, 8-12 Uhr)
Nachmittags ist das Telefon nicht immer besetzt.

Gern schicken wir weiterhin Programmhefte zum Auslegen und Weitergeben zu.

Zum Anmeldeformular für unseren Newsletter, der in der Regel zur Monatsmitte erscheint, gelangen Sie unter
www.erzbistum-muenchen.de/newsletter-frauenseelsorge

Inhaltsverzeichnis

Impressum 2
Vorwort 3
Wichtige Informationen 4
Inhaltsverzeichnis 5
Frauengottesdienste – Übersicht 8
Vorankündigungen 9

JANUAR

16.01. Mit frischem Schwung ins neue Jahr 12
ab 25.01. Heilsame Begegnung mit Jesus im Spiegel des Enneagramms 13
26.01. Wir müssen miteinander reden 14
30.01. Sag Ja zu dir selbst 15

FEBRUAR

ab 09.02. Beherzte Schritte zum erfüllten Leben 16
ab 09.02. Sing, praise, move and paint! 17
21.02. Geborgen und aufgehoben zu jeder Zeit 18
ab 23.02. Anima+Chor 19

MÄRZ

ab 01.03. Stabil und flexibel – Tanz der Knochen 20
06.03. KreuzStiche in meinem LebensStoff 21
ab 08.03. Eigene Kraftquellen suchen, finden, entdecken 22

ab 15.03. Von erkalteten und neu belebten Beziehungen 23
ab 15.03. Kraft schöpfen – zur Ruhe kommen 24
21.03. Madeleine Delbrêl – Mystikerin der Straße 25
22.03. Ungewöhnliche Frauengestalten am Kreuzweg Jesu 26

APRIL

ab 12.04. Das Beziehungsnetz – Verbundenheit, die trägt 27
16.04. Im Einklang mit mir selbst 28
24.04. Geliebt und gelehrt, verehrt und (am Ende) beweint 29
25.04. Aus Frauensicht durch Schloss Nymphenburg 30
26.04. Krise als Auferstehung 31
26.04. Berührt vom Klang der Schöpfung 32

MAI

ab 03.05. Mit Herz, Hand und Kopf 33
07.05. Madonnen mit Kind entdecken 34
ab 08.05. Wie kostbar bist du mir! 35
15.05. Getanzte Stille 36
ab 27.05. Wir geben tanzend dem Glauben Gestalt 37

JUNI

04.06. Mein Frau-Sein genießen und feiern 38
07.06. Mit biblischen Frauen von Brunnen zu Brunnen 39
ab 07.06. Der Garten als spiritueller Ort 40
10.06. Erbe und Auftrag: Maria Theresia Gerhardinger 41
ab 14.06. Ich bin müde 42
17.06. Unterwegs zum Glück 43
18.06. Abschalten und genießen 44
ab 21.06. Mit Maria unterwegs im Herzen Bayerns 45
ab 27.06. Tanz der Fülle 46

JULI

01.07. Wenn ich einmal alt bin 47
03.07. Gesundheit aus dem Kloster 48
04.07. Dachauer „Malweiber“ 49
ab 05.07. Auszeit – Seelenzeit 50
10.07. Warum Friede weiblich ist 51
ab 11.07. Frauenspiritualität leben 52
ab 17.07. Wir sind dann mal da 53
20.07. Mit Märchen und Sagen zur heiligen Margarete 54
24.07. Wie kann ich auf dem Drachen reiten? 55

AUGUST

ab 19.08. Im Tanz die innere Kraftquelle nähren 56

SEPTEMBER

06.09. Achtsamer Umgang mit den Gaben der Schöpfung 57
19.09. Prächtige Bauten spendabler Stifterinnen 58
ab 20.09. Meine Lebendigkeit spüren im Tanz 59
26.09. Islam im Hier und Heute 60

OKTOBER

08.10. Schön bist du, meine Freundin 61
ab 11.10. Zeit der Beeren- und Wurzelkraft 62
ab 17.10. Sehnsucht nach Gott? 63
ab 18.10. Aktiviere deine Lebensenergie 64
22.10. Heimat – Wo bin ich zuhause? 65

NOVEMBER

ab 07.11. Pilgerreise nach innen 66
13.11. Ach, wie romantisch!? 67
ab 14.11. Auf dem Weg zu mir selbst 68
21.11. Ach, wie romantisch!? 69
ab 22.11. Die Weisheit des Herzens 70

DEZEMBER

03.12. Erwartung in Stille 71
05.12. Vanille, Zimt, Anis und Co. 72
ab 06.12. Maria bewahrte alles in ihrem Herzen 73
11.12. Meinem Licht Raum geben 74
18.12. In froher Erwartung 75

Theologie im Fernkurs 77
Angebote für Pfarrhausfrauen und Pfarrsekretärinnen 78
Weitere Angebote 78
Kirchliche Beratungsstellen 78
Hinweise 79
Datenschutzerklärung 80
Allgemeine Teilnahmebedingungen 82
Kontoverbindung 83
Referentinnen 84
Kontakt und Anmeldekarte 87

Frauengottesdienste 2024

LebensLicht
Frauenliturgie zum Lichtmesstag
in Kooperation mit missio München
Mit Kerzensegnung und Blasiussegen
Samstag, 03.02., 17:00 Uhr
missio-Kapelle im Haus der Weltkirche
München, Pettenkoferstr. 26-28

Die Kraft des kleinen Zeichens
Frauenliturgie am Aschermittwoch
Mit Auflegung des Aschenkreuzes
Mittwoch, 14.02., 18:00 Uhr
Kapelle im ABZ, München, Franz-Joseph-Str. 6

Kreuz + quer
Frauenliturgien von Gründonnerstag bis Karsamstag
Gründonnerstag, 28.03., 19:00 Uhr
Karfreitag, 29.03., 19:00 Uhr
Karsamstag, 30.03., 19:00 Uhr
mit Speisensegnung, ohne Agape
Kapelle im ABZ, München, Franz-Joseph-Str. 6

Maria international
Maiandacht in Kooperation mit missio München
und KDFB Diözesanverband München und Freising
Mit anschließendem Begegnungsabend und Imbiss
Mittwoch, 08.05., 17:00 bis 19:00 Uhr
missio-Kapelle im Haus der Weltkirche
München, Pettenkoferstr. 26-28

Gesegnet ins neue Jahr
Gottesdienst zum Jahresende
Montag, 30.12., 17:00 Uhr
Kapelle im ABZ, München, Franz-Joseph-Str. 6

Anmeldung erforderlich unter 0 89 / 21 37 - 14 37
oder frauenseelsorge@eomuc.de, keine Anmeldebestätigung!
Mehr unter www.frauenseelsorge-muenchen.de

Getanztes Abendlob und weitere Tanzangebote

Veranstaltungen und Gottesdienste mit Brigitte Heinrich an neuem Ort!

Aufgrund des Wohnortwechsels von Brigitte Heinrich finden das getanzte Abendlob und weitere eintägige Angebote mit meditativem Tanz **nicht mehr in Neufahrn** statt, **sondern** in **Warngau** und **Holzkirchen**. Ortsangabe, Anfahrt und Termine sind auf unserer Website zu finden. Sie können bei Interesse auch direkt in der Frauenseelsorge unter 0 89 / 21 37 - 14 37 nachfragen.

„…durch das Band des Friedens“

Ökumenische Vorbereitung des Weltgebetstags aus Palästina

In den Stimmen der palästinensischen Christinnen wird ihre Hoffnung auf Frieden deutlich, aber auch ihr Leiden an der unfriedlichen Wirklichkeit. Ihre Hoffnungen und Ängste, ihre Freuden und Sorgen, ihre Chancen und Bedürfnisse wollen sie mit uns teilen und vor Gott bringen. Es ist nicht die Aufgabe des Weltgebetstages, eine Lösung für den Nahostkonflikt zu entwickeln. Wichtig ist, in aller Offenheit zuzuhören, wahrzunehmen und Raum zu bieten für unterschiedliche Erfahrungen.

Sie wollen in Ihrer Gemeinde den Gottesdienst am Freitag, 01.03.2024, und/oder begleitende Veranstaltungen vorbereiten? Anders als in der Vergangenheit finden Sie Termine und Kontaktdaten lokaler Werkstätten aus organisatorischen Gründen nicht mehr im Programmheft. Stattdessen:

Infos und Anmeldung zur Vorbereitung auf den Weltgebetstag unter
www.frauenseelsorge-muenchen.de

LESBEN IN DER KATHOLISCHEN KIRCHE – WO STEHEN WIR?

Podiums- und Publikumsgespräch in der Buchhandlung Michaelsbund

Lesbische Frauen sind in der katholischen Kirche oft unsichtbar (gemacht). Zwei Jahre nach ihrem gemeinsamen Coming-out bei #OutInChurch erzählen drei lesbische Frauen aus der Erzdiözese München und Freising, was dieser Schritt für sie bedeutet und was sich seither für sie verändert hat. Es soll aber auch um eine Bestandsaufnahme und Zukunftsperspektiven gehen: Welche Diskriminierungen bestehen weiterhin? Was muss noch passieren, damit die Kirche für lesbische Frauen ein sicherer Ort ist und sie gleichberechtigt an ihrer Gestaltung teilhaben können?

Foto: iStock.com / Igor Barilo

Die Veranstaltung ist eine Kooperation der Buchhandlung Michaelsbund mit der Frauenseelsorge und der Regenbogenpastoral in der Erzdiözese München und Freising.

ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING

REGENBOGEN PASTORAL

Zeit: Mittwoch, 24. Januar 2024, 19 Uhr

Ort: Buchhandlung Michaelsbund,
Herzog-Wilhelm-Str. 5, München
Nähe Karlsplatz/Stachus

Anmeldung: kontakt@michaelsbund.de
Anmeldung unbedingt erforderlich,
Teilnahme kostenlos.

Sprecherinnen:

LISA MÜLLER

Gemeindereferentin und Klinikseelsorgerin in Rosenheim, Mitglied beim „Gespräch unterm Regenbogen“ von queeren Mitarbeitenden der Erzdiözese München und Freising

RUTH KAUFMANN

Sozialpädagogin, Bereichsleiterin der kath. Jugendarbeit in der Region Süd im Erzbischöflichen Jugendamt, Mitglied im AK Regenbogenpastoral

ASTRID HERRMANN

Religionspädagogin, Caritas Fachdienstleitung Alveni, München-Landkreis, Mitglied im AK Regenbogenpastoral und im Vielfaltsnetzwerk der Caritas München, aktiv beim Weltgebetstag der Frauen und Herausgeberin des Frauenkirchenkalenders

Moderation:
Inge Reschauer, Referentin für Frauenseelsorge der Erzdiözese München und Freising

Frauenseelsorge

MICHAELS BUND

24-01

Mit frischem Schwung ins neue Jahr

Oasentag

Gute Vorsätze und Ideen für das neue Jahr haben viele von uns, aber diese dann auch zu verwirklichen, fällt häufig schwer. Oft hindern uns der Alltag und unsere Gewohnheiten daran, Vorhaben umzusetzen. Gemeinsam finden wir heraus, was uns bremst und was uns hilft, einen Schritt weiterzugehen. Meditation und Yogaübungen ergänzen Gespräche und Reflexionen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: dicke Socken!

Leitung: Ursula List

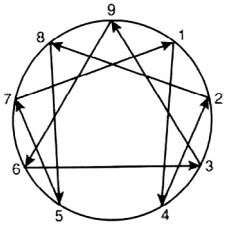
Termin: Dienstag, 16.01.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: Keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

Heilsame Begegnung mit Jesus im Spiegel des Enneagramms

Besinnungstage



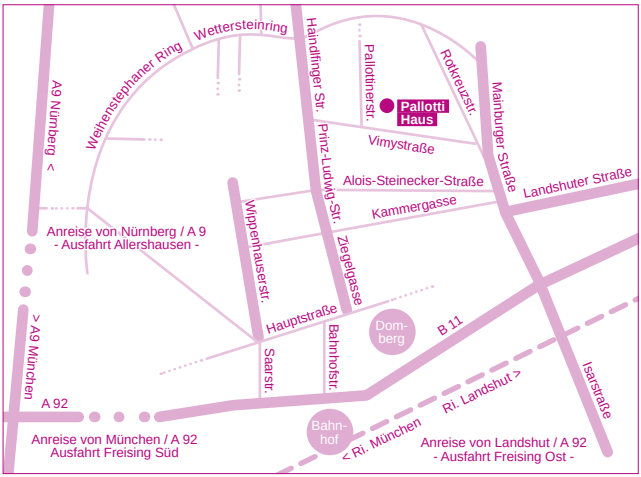
Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung – und dazu hilft uns das Enneagramm. Die Bezeichnung kommt von dem griechischen ennea (neun) und gramma (Bild, Figur). Es ist eine uralte spirituelle Methode, um sich selbst besser kennenzulernen und aufmerksam zu werden auf das, was unser inneres Wachstum fördert – oder ihm entgegenwirkt. Zudem zeigt es uns auf, in welche Richtung jede Struktur sich orientieren kann, um mit Gottes Hilfe diese Wandlungs- und Heilswege zu gehen. Am Beispiel Jesu können wir einige Verhaltensweisen verdeutlichen.
Eingeladen sind alle, die das Enneagramm schon kennen und es weiter vertiefen wollen.

Leitung: Brigitte Heinrich

Termin: Donnerstag, 25.01.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 28.01.2024, 13:00 Uhr

Ort: Pallotti-Haus
Freising, Pallottinerstr. 2

Kosten: 30 EUR Kursgebühr
268 EUR Ü+VP



24-03

„Wir müssen miteinander reden!?“

Impulsvortrag und praktische Anregungen

Foto: Pixabay / sponchia

Wie gelingen Gespräche besser? Meinungsverschiedenheiten und Auseinandersetzungen gehören zu allen Beziehungen und Partnerschaften. Wir würden diese gerne aus dem Weg räumen – und suchen das Gespräch. Leider führt dies nicht immer zum Ziel, so dass zum Problem auch noch Kommunikationsschwierigkeiten hinzukommen! Diese zeigen sich zum Beispiel durch Schweigen, Mauern, Abhauen, Lautwerden oder Streitgespräche, die sich im Kreis drehen. Die erfahrene Kommunikationstrainerin stellt hilfreiche Regeln für ein konstruktives Gespräch unter Freund:innen, Partner:innen oder in der Familie vor und gibt Gelegenheit zum Ausprobieren.
Ankommen bei Kaffee und Kuchen – anschließend Impulsvortrag und praktisch orientierte Anregungen.

Hinweis: Der Kurs versteht sich als Vertiefung zur Veranstaltung des Vorjahres. Er kann unabhängig davon und ohne jegliche Vorkenntnisse besucht werden!

Leitung: Agnes Passauer
Inge Reschauer

Termin: Freitag, 26.01.2024
14:30 bis ca. 17:30 Uhr

Ort: Erzbischöfliches Ordinariat München
Kapellenstraße 4, Bistro
Anmeldung an der Pforte

Anfahrt: MVV, Ausstieg Karlsplatz (Stachus)

Kosten: 12 EUR, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Sag Ja zu dir selbst
Oasentag

Foto: Sr. Josefa Thusbass

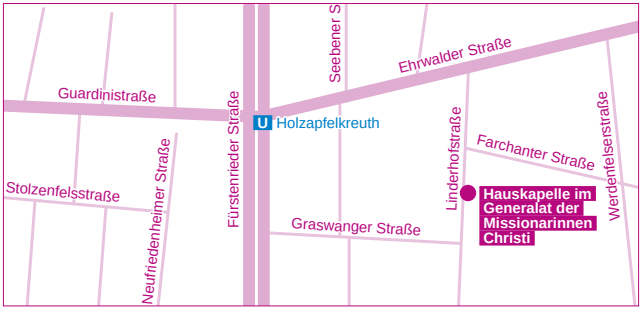
Sie sind eingeladen, sich mit sich selbst zu versöhnen, sich mit Ihrer eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen, Ja zu Ihrem Leben zu sagen, Ja zu Ihren Wurzeln, zu Ihrem Körper, zu Ihrem Frausein. In jedem Leben gibt es Brüche und Knoten, die uns aber nicht am erfüllten Leben hindern sollen. In der Begegnung mit Jesus haben Menschen gespürt, dass er sie annimmt, so wie sie sind, und dass sie deshalb ihre Schwächen und Grenzen nicht verbergen müssen.
Eine Imagination, einfache Körperübungen, persönliche Reflektion, Austausch in der Gruppe und Evangeliumstexte über Frauen sind Elemente dieses Workshops.

Leitung: Sr. Veronika Hornung

Termin: Dienstag, 30.01.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Saal im Generalat der Missionarinnen Christi
München, Linderhofstraße 10

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
30 EUR Tagessatz



24-05

Beherzte Schritte zum erfüllten Leben

Besinnungswochenende mit dem Märchen „Chawroschetschka“

Manche Märchenmotive wandern um den Globus, weil sie, wo und wie auch immer sie erzählt werden, voll immer gültiger Wahrheit stecken. Auch im russischen Märchen „Chawroschetschka“ begegnen uns bekannte Elemente:
Eine schöne Waise wird von der Stiefmutter und den Stiefschwestern mit Arbeit überhäuft, sie wird missachtet und unmenschlich behandelt. Doch sie erfährt Hilfe von einer „Mutter“, die eine höhere Macht verkörpert. Mit ihrem wunderbaren Beistand löst sie sich von ihren überwachenden Instanzen und findet ihr Glück.
Erinnert das nicht an Aschenputtel? Wir begleiten Chawroschetschka auf ihrem Weg in die Freiheit. Mit Tanz und Imagination, kreativem Tun und in Stille werden wir uns das Märchen erschließen, denn es hält ermutigende Zusagen für uns selbst bereit.

Leitung: Katharina Könen-Schäfer

Termin: Freitag, 09.02.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 11.02.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Rupert
Traunstein, Rupprechtstr. 6

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
172 EUR Ü+VP

Sing, praise, move and paint!

Besinnungswochenende mit Gesang und Kreativ-Elementen

Ein Angebot für alle Frauen, die gerne singen und ihre Spiritualität mit Freude ausdrücken wollen: Mit professionellen Atem-, Stimm-, und Funktionsübungen kommen wir in Kontakt mit unserem Instrument Stimme. Das Weiten, Öffnen und Trainieren eröffnen neue Möglichkeiten für Frauen und ihre Stimme. Wir singen spirituelle Songs, geistliches Liedgut und Kanons, u.a. aus dem Liederbuch in frauengerechter Sprache „Frauen loben Gott“. Gesten und Bewegungen unterstützen uns dabei.
Körperarbeit und Kreativangebote helfen, unseren persönlichen Ausdruck zu bereichern, zu unterstützen und zu vertiefen.
Zum Abschluss des Wochenendes gestalten wir mit den erarbeiteten Liedern und Werken eine gemeinsame Frauenliturgie.

Leitung: Sabine E. Gockel
Ursula List

Termin: Freitag, 09.02.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 11.02.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 30 EUR Kursgebühr
182 EUR Ü+VP

Staunen, singen, klingen.
Loben, spüren, schwingen.
Bewegen, dehnen, weiten.
Malen, spielen mit kreativen Seiten.
© Sabine Gockel, 18.05.2023

Grafik: Pixabay

24-07

Geborgen und aufgehoben zu jeder Zeit

Oasentag mit dem Märchen „Das vergessene Kind“

Wir leben in einer Zeit, in der die Flut von Informationen und Anforderungen uns bisweilen zu erdrücken drohen. Es ist nicht immer leicht, sich dem zu entziehen und in Ruhe zu unterscheiden, was wir an uns heranlassen und was wir getrost vergessen dürfen. Das ist wichtig, damit wir das Wesentliche, das unserer Entwicklung und Lebensmöglichkeit dient, nicht aus dem Blick verlieren.
Das lettische Märchen „Das vergessene Kind“ macht uns deutlich, dass alles Kostbare – also auch wir selbst – in Gottes Mutterschoß geborgen ist.
Mit spirituellen Impulsen, kreativem Gestalten, mit Tanz und Gebet, spüren wir der Weisheit des Märchens nach und schöpfen daraus Wegweisung für unser eigenes Leben.

Leitung: Katharina Könen-Schäfer

Termin: Mittwoch, 21.02.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: Keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

Anima + Chor
Singkreis und Stimmbildung

Der spirituelle und musikalische Rahmen der monatlichen Treffen ist eine Einladung an alle Frauen, die gerne singen. Hier können sie ihre Stimme stärken, sie als Ausdruck des Glaubens einsetzen und Gemeinschaft erfahren.
Wir üben hauptsächlich dreistimmig modernes, geistliches Liedgut, Hymnen, Psalmen, Gospels und Kanons. Notenkenntnisse und Chorerfahrung erleichtern den Einstieg.
Musikalische Mitgestaltung von Veranstaltungen und Gottesdiensten ist wieder in Planung.

Herzliche Einladung auch zum **Wochenende von 09.02. bis 11.02.2024** in Bernried, Kursnummer 24-06 bitte extra buchen!

Leitung: Sabine E. Gockel

Termin: Freitag, 23.02. / 01.03. / 03.05. / 07.06. / 05.07. / 02.08. / 27.09. / 11.10. / 15.11. / 13.12.2024
jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal St. Peter, München
Thalkirchner Str. 11 (Nähe Sendlinger Tor)

Kosten: 60 Euro Kursgebühr für 10 Termine

Die zehn Termine gehören zusammen und werden als Einheit gebucht. Bitte absagen, wenn Sie an einem Termin nicht teilnehmen können.

Wenn wir uns begegnen, …liegt unser Klangkörper noch verborgen.
Wenn wir uns einschwingen, …beginnt es in uns zu fließen.
Wenn wir bei uns anklopfen, …knüpfen wir Verbindungen.
Wenn wir die Arme ausbreiten, …strecken wir unsere Fühler aus.
Wenn die Töne in uns erklingen, …beginnt unser Instrument, sich einzustimmen.
Wenn wir Neues kennen lernen, …betreten wir unendliche Klangräume.
Wenn wir dann miteinander singen, …öffnet sich ein Stück vom Himmel.
© Sabine E. Gockel

24-09

Stabil und flexibel – Tanz der Knochen

Tanztage mit Körperarbeit

Stabilität und Flexibilität sind Qualitäten, die wir im anspruchsvollen Frauenalltag gut gebrauchen können – besonders in Krisenzeiten. In unserem Körper geben uns die Knochen Halt und die Gelenke ermöglichen uns Beweglichkeit. Indem wir uns mit unseren Knochen und Gelenken beschäftigen, kommen wir auch in Kontakt mit diesen innewohnenden Qualitäten. Das Skelett bietet den inneren Organen Schutz und ermöglicht gleichzeitig eine Aufrichtung in Beziehung zur Schwerkraft. Wir erforschen sie im Hinspüren, im Bewegen, im Tanzen. So kann Leichtigkeit und Freude in der Bewegung erfahren werden.
Elemente dieser Tage werden sein: erfahrbare Anatomie durch Körperübungen, Kreistänze und freies Tanzen, Stille.

Leitung: Claudia Morgalla-Raphaelis

Termin: Freitag, 01.03.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 03.03.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus der Franziskanerinnen
Kloster Armstorf bei Dorfen
St. Wolfgang, Dorfener Str. 12

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
144 EUR Ü+VP

KreuzStiche in meinem LebensStoff

Besinnungstag mit kreativem Gestalten

In der Passionsgeschichte Jesu werden Textilien genannt: das Schweißtuch der Veronika, das Leinentuch für den Leichnam Jesu, der zerrissene Vorhang im Tempel Jerusalems, Jesu Kleider, über die das Los entschied…
Alte Stoffe erzählen eine Geschichte: von Hoffnungen und Enttäuschungen, von Freude, Liebe, Geburt und Tod. In dieses Auf und Ab der verwobenen Fäden setzen wir Frauen unsere Zeichen. Stich für Stich, Faden für Faden. Vielleicht werden es rätselhafte Zeichen, vielleicht ganz konkrete Bilder, die von unserem Leben erzählen.
So entsteht ein persönliches „Fastentuch“ auf dem Weg zur eigenen „Auferstehung“ – immer wieder neu.

Bitte mitbringen: Alte Stoffe, gebrauchtes Leinen,
vorhandene Stickutensilien.
Materialien können bei der Referentin erworben werden.
Keinerlei Stick-Kenntnisse erforderlich!

Leitung: Gabriele Schlüter

Termin: Mittwoch, 06.03.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Katholische Landvolkshochschule
Haus Petersberg, Erdweg

Kosten: 12 EUR Kursgebühr
28 EUR Tagessatz
eventuell 5 EUR Kosten für Material
(zahlbar bei der Kursleitung)

24-11

Eigene Kraftquellen suchen, finden, entdecken

Spirituelles Coaching-Wochenende

8. März – Internationaler Frauentag! Ein gutes Datum, um hervorzuheben: Jede Frau ist einzigartig und dazu berufen, mit ihren Talenten und Fähigkeiten ihren ganz individuellen Lebensweg zu finden und ihn mutig zu gehen.
„Was brauche ich, damit es mir gut geht und ich ein sinnvolles Leben führen kann? Was ist mein Lebenstraum? Wohin soll mein Weg mich führen? Das Berufungscoaching WaVe® hilft dabei, den eigenen Talenten und Ressourcen, den inneren Sehnsüchten und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen und eine neue Richtung auf dem ganz persönlichen Lebensweg einzuschlagen.
Das Angebot richtet sich an Frauen jeden Alters, die in der Gemeinschaft und Solidarität mit anderen Frauen ihr Leben neu überdenken und ausrichten wollen. Zwei erfahrene Coaches begleiten die Gruppe und schaffen Raum für die persönliche Entfaltung. Eine spirituelle Andacht, die den Lebensweg jeder Frau feiert und segnet, schließt das Wochenende ab.
Entwickelt wurde das Berufungscoaching WaVe® von Professor Alexander Kaiser aus Elementen des systemischen Coachings, dem Ziel- und Wissensmanagement im Blickwinkel der Ganzheitlichkeit und Spiritualität.
Mehr unter www.wave.co.at

Leitung: Sylvia Braun-Schmidtner
Sabine Pandey

Termin: Freitag, 08.03.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 10.03.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: keine Kursgebühr
182 EUR Ü+VP

24-12

Von erkalteten und neu belebten Beziehungen

Besinnungswochenende mit dem Märchen
„Jorinde und Joringel“ (Brüder Grimm)

Freundschaften (aller Art) können sich „festfahren“ und der Alltag sich einschleichen. Man lebt sich auseinander, verliert den Reiz aneinander, sieht nur noch die Schattenseiten und ist mit sich selbst unzufrieden. Was es braucht, um aus dieser „verhexten Situation“ wieder herauszufinden in ein lebendiges, vertrauensvolles Miteinander, zeigt uns dieses Märchen.
Mit darstellenden Elementen, Imagination, Tanz, kreativem Tun, Stille und Gebet, erschließen wir uns die Weisheit des Märchens und schöpfen daraus Impulse für unser eigenes Leben.

Foto: Rita Schäfer

Leitung: Brigitte Heinrich
Katharina Könen-Schäfer

Termin: Freitag, 15.03.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 17.03.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
182 EUR Ü+VP

24-13

Kraft schöpfen – zur Ruhe kommen

Besinnungswochenende mit Körperarbeit

Im Mittelpunkt stehen Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode und der Eutonie nach Gerda Alexander.
Angeleitete Bewegungen am Boden und im Raum fördern Wahrnehmung und Beweglichkeit. Dies ermöglicht eine angemessene Körperspannung. Das kann eine Hilfe zur Entschleunigung sein und um Kräfte zu sammeln. Im Sich-Spüren sich selbst auf die Spur kommen.
Kreistänze, Gespräche und Texte unterstützen die Begegnungen mit sich selbst und anderen.

Bitte mitbringen:
bequeme, warme Kleidung, dicke Socken,
ein kleines Kissen und eine Matte

Leitung: Monika Staudenmeir
Elisabeth Adelmann-Gafus

Termin: Freitag, 15.03.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 17.03.2024, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung Heilig Geist
Burghausen, Spitalgasse 207

Kosten: 40 EUR Kursgebühr
220 EUR Ü+VP

Madeleine Delbrêl – Mystikerin der Straße
Oasentag

Zum Doppeljubiläum – 120. Geburtstag und 60. Todestag – stellen wir die spirituelle Frau, die sensible Künstlerin und Poetin, die engagierte Sozialarbeiterin und visionäre Gemeinschaftsgründerin Madeleine Delbrêl (1904-1964) in den Mittelpunkt. Sie war eine moderne Frau ihrer Zeit mit unterschiedlichsten Facetten. Ihre Einstellung zum Leben lässt sich in kurzen Merksätzen zusammenfassen:

- Aufbrechen ohne Plan
- Unterwegs sein auf verschiedensten Lebenswegen
- Tagtäglich ganz da sein, sich einlassen, zuhören
- Sich von Gott im banalen Alltag finden lassen

Lernen wir ihre interessante Lebensgeschichte, ihre geistlich anspruchsvollen Texte und berührenden Gedichte kennen. Gesprächsrunden bieten die Möglichkeit, sich über das Gehörte auszutauschen.
Savoir vivre – zu leben wissen! Als junge Frau tanzte Madeleine so gerne. In Erinnerung an sie hören wir französische Musik und bewegen uns tanzend dazu.
Als Christin beschritt sie neue gedankliche Wege. Das persönliche Gebet wurde für sie Kraftquelle, Anker, Bitte, Austausch und noch vieles mehr. Gebete mit Worten, als Lieder und in der Stille werden auch uns an diesem Tag begleiten.

Leitung: Sabine E. Gockel

Termin: Donnerstag, 21.03.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: Keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

24-15

Ungewöhnliche Frauengestalten am Kreuzweg Jesu

Vortrag zu Passionsbildern des Malers Sieger Köder

Bild: „Jesus begegnet seiner Mutter“
Sieger Köder – Kirche zur Schmerzhaften Mutter
Mit freundlicher Genehmigung der Kirchenleitung Rosenberg

Der Rosenberger Kreuzweg ist eine Besonderheit. Im Kreuzweg verbinden sich menschliche Nöte mit der Nachfolge Jesu. Die Darstellungen werden dadurch zu trostspendenden Botschaften der Menschlichkeit wie im Bild „Jesus begegnet den Frauen“. Sieger Köder – Schwabe, Pfarrer und einer der größten religiösen Maler unserer Zeit – war von 1975 bis 1995 Gemeindepfarrer in Rosenberg. Annette Bezler gibt als ehemalige Weggefährtin des „Malerpfarrers“ Einblicke in sein Wirken und stellt den Bilderzyklus der 12 Kreuzwegstationen vor. Wir entdecken ungewöhnliche Frauengestalten und nähern uns Sieger Köders Perspektive anhand von Impressionen aus dem Museum Ellwangen.
Nach dem Vortrag finden wir bei Kaffee und Kuchen Gelegenheit zum Austausch mit der Referentin.

Leitung: Annette Bezler
Inge Reschauer

Termin: Freitag, 22.03.2024
14:30 bis ca. 16:30 Uhr

Ort: Erzbischöfliches Ordinariat München,
Kapellenstraße 4, Bistro
Zugang über Pforte

Anfahrt: MVV, Ausstieg Karlsplatz (Stachus)

Kosten: 12 EUR, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

24-16

Das Beziehungsnetz – Verbundenheit, die trägt

Besinnungswochenende

Um das Netzwerk unserer Beziehungen zu sichten und zu klären, tut der Abstand zum Alltag gut. Im klösterlichen Umfeld lässt sich erkennen, was nährend und heilsam wirkt, was in unseren Kontakten fehlt, oder was Veränderung braucht.
In einem persönlichen, auf kreative Weise erstellten Soziogramm prüfen wir, wie sich das Verhältnis von Geben und Nehmen in unseren Beziehungen gestaltet und wie befriedigend Nähe und Distanz erlebt werden. Zu entscheiden ist auch, welche Kontakte wir loslassen müssen oder wo es möglich ist, sie zu vertiefen.
Besonderes Augenmerk richten wir darauf, wie wir als Frauen Affidamento-Haltung üben können, d.h. am Mehr anderer Frauen wachsen und uns dabei gegenseitig wertschätzen und unterstützen.
Spirituelle Impulse unterstützen uns bei diesem Prozess der Neuorientierung. Hilfreich sind dabei Körperübungen aus dem Qigong, das Aufsuchen von Kraftorten im Klosterdorf und in der Natur, Kreistänze und der Erfahrungsaustausch mit anderen.
Zum Abschluss feiern wir zusammen eine Frauenliturgie.

Leitung: Jutta Polder-Wehle
Johanna Hofmann-Mörwald

Termin: Freitag, 12.04.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 14.04.2024, 13:00 Uhr

Ort: Kloster der Missionsbenediktiner
St. Ottilien bei Geltendorf

Kosten: 40 EUR Kursgebühr
176 EUR Ü+VP

24-17

Im Einklang mit mir selbst
Oasentag mit Klangschalen

Klangschalen wirken beruhigend und entspannend auf Körper, Geist und Seele. Die Schwingungen der Schalen beugen Stress vor, fördern die Selbstwahrnehmung und unterstützen Genesungsprozesse. Wir haben Gelegenheit, den Klängen zu lauschen und die Schwingungen von Klangschalen auf dem eigenen Körper wahrzunehmen. Die wohltuende und harmonisierende Wirkung führt meist in tiefe Entspannung. Innere Ruhe hilft, uns auf Gott auszurichten und ein Stück mehr in Einklang mit uns selbst und unserem Frausein zu kommen. Diese Freude und Leichtigkeit nehmen wir mit in unseren Alltag.
Elemente sind: verschiedene Klangschalen-Anwendungen, Entspannungsübungen, Einzel- und Partnerinnenarbeit, Textimpulse, persönliche Reflektion, Austausch in der Gruppe

Bitte mitbringen:
Liegematte, Decke und kleines Kissen,
bequeme Kleidung und warme Socken.

Leitung: Melanie Fuchs
Inge Reschauer

Termin: Dienstag, 16.04.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

Foto: Melanie Fuchs

Geliebt und gelehrt, verehrt und (am Ende) beweint

Führung durch den „Prominentenfriedhof“ in Bogenhausen

„Prominentenfriedhof“ – das klingt männlich. Doch ruhen dort auch starke, kluge und inspirierende Frauen: Es sind eigenständige unverheiratete Künstlerinnen wie Annette Kolb und Liesl Karlstadt, verheiratete, berühmte Schauspielerinnen wie Margot Hielscher, Maria Wimmer und Hertha von Hagen, auch Naturwissenschaftlerinnen wie Freda Wuesthoff und Christa Habrich. Andere sind eher bekannt als „Frau an seiner Seite“ wie die Frauen von Wilhelm Hausenstein oder Erich Kästner. Und welche interessanten Lebens- und Liebeswege stehen hinter diesen Namen! Mal führt die verschiedene religiöse Herkunft aus jüdischer und protestantischer Familie zum gemeinsamen Konvertieren zum Katholizismus, mal ist der Gefährte ein Leben lang mit der Freundin unverheiratet; erst im Tode teilen sie sich eine Grabstelle.
Zur Sprache kommt auch die auf den ersten Blick irritierende Gemeinsamkeit manch althergebrachter Hochzeitsbräuche mit den Sitten und Riten bei der Beerdigung.
Ein Friedhofsbesuch kann sehr kurzweilig sein.

Leitung: Sibylle Reinicke

Termin: Mittwoch, 24.04.2024
15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Kirchenportal ab 14:45 Uhr

Ort: Friedhof St. Georg
München, Bogenhauser Kirchplatz 1

Anfahrt: Tram 16, Haltestelle Mauerkircherstraße,
dann 4 min Fußweg (bergauf) oder
Tram 17, Haltestelle Sternwartstraße,
dann 3 min Fußweg (eben)

Kosten: 12 EUR

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

24-19

Aus Frauensicht durch Schloss Nymphenburg

Führung

Foto: Dr. Susanne Pfisterer-Haas mit Genehmigung der Bayerischen Schlösser- und Seenverwaltung

Nicht nur (aber auch) wegen der Schönheiten lohnen die Räumlichkeiten des prächtigen Nymphenburger Schlosses einen Besuch, wo Majestäten einst gerne die Sommermonate vor den Toren der Stadt verbrachten. Im frisch renovierten Arbeitszimmer von Königin Caroline (s. Abbildung) zeigt sich nicht nur deutlich ihr persönlicher Geschmack, sondern wir tauchen auch tief ein in die bayerische Geschichte. Zu wenig bekannt ist, wie sie und ihre Vorgängerinnen, die klugen Kurfürstinnen Henriette Adelaide oder Maria Leopoldine geschickt, energisch oder behutsam Einfluss nahmen auf die Politik. Sogar das gute Miteinander der Konfessionen verdanken wir Herrscherinnen, deren Spuren noch heute zu finden sind.

Wir ergänzen unser Bild der bayerischen Landes- und Kirchengeschichte um Episoden, die den vielfältigen weiblichen Einfluss erkennen lassen. Freuen Sie sich auf kurzweilige Geschichten, erhellende Hintergrundinformationen und inspirierende Impulse.

Leitung: Dr. Susanne Pfisterer-Haas

Termin: Donnerstag, 25.04.2024
15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Schloss Nymphenburg
ab 14:45 Uhr

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
7/8 EUR Eintritt
Eintrittskarte bitte selber erwerben, da Einzelrabatt!

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

24-20

Krise als Auferstehung, Abschied als Neubeginn

Oasentag

Leben heißt Veränderung. Jeden Tag entdecken wir etwas Neues und jeden Tag nehmen wir Abschied. Meistens gelingt es uns, die Veränderungen in unser Leben geräuschlos zu integrieren. Manchmal spitzt sich alles um uns herum jedoch derart zu, dass wir in eine Krise geraten. Viele Psalmen zeugen davon. Pandemie-, Lebens-, Glaubenskrise, Jobverlust, Verlust eines Menschen bedeuten aber nicht nur „abschiedlich“ zu leben, sondern auch Auferstehung und Neubeginn. Nach einer kurzen Einführung ins Thema aus psychotherapeutisch-spiritueller Sicht, u.a. in Anlehnung an Hildegard von Bingen und Verena Kast, werden wir uns Zeit für Entspannung und unsere spirituellen Bedürfnisse nehmen, um den Blick auf das Wesentliche zu schärfen. Zeiten der Stille, geführte Meditationseinheiten, leichte Körperübungen und bei Bedarf auch Gelegenheit zum Einzelgespräch runden das Angebot ab, welches sich insbesondere an Frauen in Krisen- bzw. Abschiedssituationen richtet.

Leitung: Dr. Ingrid Borski

Termin: Freitag, 26.04.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: Keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

24-21

Berührt vom Klang der Schöpfung
Liederabend

Gerade in dieser unruhigen Zeit, die uns herausfordert und zerstreut, können Klänge uns einladen, ruhig zu werden, uns zu sammeln, wieder mit unserer seelischen Tiefe in Resonanz zu kommen.
Klänge können heilen und das Göttliche in uns berühren.
Gisela Hoffmann singt und spielt ihre eigenen Texte und Melodien. Begleitet wird sie von Andreas Ziegleder (Gitarre, Gesang, Percussion) und von Christian Thalmeier (Keyboard, Geige, Ziehharmonika und Gesang). Ihre Kompositionen erzählen vom alltäglichen Leben und Lieben, vom Ankommen und Weitergehen, vom Fragen und Staunen, von der Herzensweisheit und einer innigen Beziehung zum göttlichen Urgrund. Von Folk über Blues bis hin zur Liebesmystik spannt sich der tönende Bogen.

Leitung: Gisela Hoffmann

Termin: Freitag, 26.04.2024
18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: 20 EUR

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Mit Herz, Hand und Kopf
Kreativ-Wochenende

Ein Blick auf mein buntes Leben, diesmal in einer ganz eigenen ART:
Mit Herz und Hand zum Ausdruck bringen, was nach außen drängt.
Staunen über das, was geworden ist.
Bretter (Schwartlinge, ca. 2m x 40cm) werden bearbeitet und gestaltet: mit Farben, unterschiedlichen Materialien, Worten, Lebenssprüchen…; mit bunten Tiffany- und Spiegelscherben können einzigartige Mosaike gelegt werden.
Das TUN mit den Händen ist erholsam. Wir arbeiten im Schweigen und lassen dabei den Kopf ausruhen.
Zum Schluss betrachten wir die Kunstwerke und erspüren, wie sie auf uns wirken. Wir werden ihrer inneren Botschaft gedanklich nachgehen und einen würdigen Abschluss feiern.

Eigene Bretter können gern mitgebracht werden.

Leitung: Gabriele Schlüter

Termin: Freitag, 03.05.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 05.05.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
182 EUR Ü+VP
+ Materialkosten
(je nach Verbrauch ca. 15 EUR)

24-23

Madonnen mit Kind entdecken

Thematische Führung durch die Alte Pinakothek

Maienzeit ist Marienzeit – ein guter Grund, Maria und das Jesuskind zu besuchen. Unterschiedliche Darstellungen aus verschiedenen Stilepochen verraten viel über Intention und Technik der Künstler. Sie sind jedoch nicht nur kunsthistorisch, sondern auch theologisch spannend, denn die künstlerische Umsetzung ist letztlich ein Spiegel des Glaubens. Deshalb können manche Details unsere Herzen anrühren, weil sie Bezug zu unserem eigenen Leben und Glauben haben.

Leitung: Dr. Angela Opel
Irmgard Huber

Termin: Dienstag, 07.05.2024
17:00 bis ca. 19:00 Uhr

Treffpunkt: Eingangsbereich ab 16:45 Uhr

Ort: Alte Pinakothek
München, Barerstr. 27

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
6 EUR Eintritt
Kartenkauf durch Kursleitung, da Gruppenermäßigung!

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Wie kostbar bist du mir!

Stille Tage im Kloster – Schweigeexerzitien

Begleitet von der Schöpfungsgeschichte des AT sowie der Musik „Die Schöpfung“ von Joseph Haydn spüren wir der Kostbarkeit der Schöpfung nach.
Angesichts des Klimawandels, des Artensterbens und der massiven Zerstörung unserer Erde entstehen Fragen nach der Zukunft. Was können wir als Einzelne, als Gemeinschaft tun? Wie sollen wir uns in Zukunft verhalten? Was bedeutet für mich Schöpfung, Geschöpf Gottes zu sein, und wie komme und bleibe ich besonders heute mit den kostbaren Schöpfungsgedanken Gottes in Berührung?
Umgeben von Natur sind diese Tage der Stille eingebettet und getragen von Gebet, Lauschen und Hören von Musik, Texten und Worten. Die Bilder, Gedanken, Impulse können anregen, mit uns selbst, unserer Mitte und mit Gott in Berührung zu kommen. Jeweils am Vormittag und Nachmittag gibt es einen thematischen Vortrag. Ein Abendimpuls rundet vor der Nachtruhe den Tag ab.

Durchgehend Schweigen!
Bei Bedarf ist einmal täglich ein Gespräch
mit der Referentin möglich.

Leitung: Sabine E. Gockel

Termin: Mittwoch, 08.05.2024, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 12.05.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus der Franziskanerinnen
Kloster Armstorf bei Dorfen
St. Wolfgang, Dorfener Str. 12

Kosten: 40 EUR Kursgebühr
288 EUR Ü+VP

Foto: Sabine E. Gockel

24-25

Getanzte Stille
Oasentag

Leichte Kreistänze und Meditation wechseln einander ab und führen so immer mehr in eine heilsame Stille.
Ein Ankommen bei sich und die Ausrichtung auf Gott wird möglich.
Durchgängiges Schweigen.

Leitung: Rosi Hochholzer

Termin: Mittwoch, 15.05.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: Keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

Foto: Rita Schäfer

Wir geben tanzend dem Glauben Gestalt
Tanztage

In vielen Glaubensbekenntnissen verehren wir Gott mit unterschiedlichen Anreden und Bildern. Diesen und unseren eigenen Bekenntnissen geben wir Gestalt in Form von Gebärden und Tänzen – und vertiefen somit unseren Glauben.
Der Vormittag ist gestaltet mit meditativen Kreistänzen, Meditation der Gebärde und gedanklichen Impulsen. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.
Am Abend: Tanzen, Singen, Feiern, Entspannen, Beten...

Leitung: Brigitte Heinrich

Termin: Montag, 27.05.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 02.06.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: Keine Kursgebühr
546 EUR Ü+VP

24-27

Mein Frau-Sein genießen und feiern

Oasentag

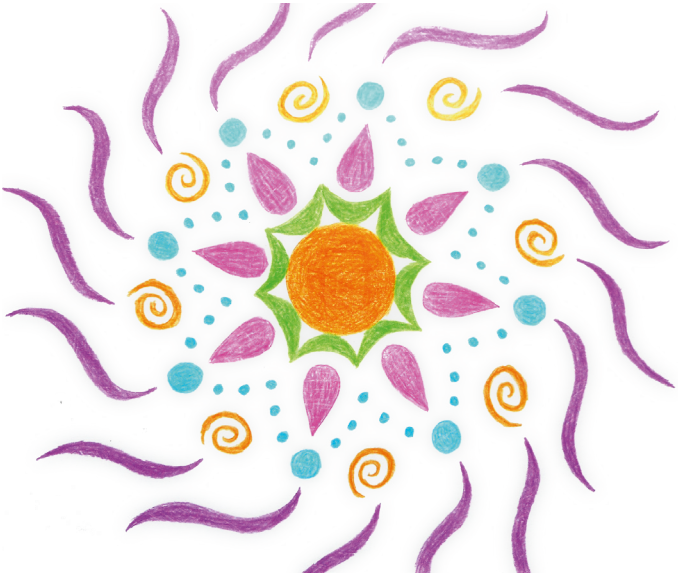
Durch das Hineinspüren in unseren Körper, durch kreativen Ausdruck und durch das Hören auf unsere eigene Intuition wollen wir uns tiefer mit unserem weiblichen Sein verbinden. So können wir uns wertschätzen und neue Lebendigkeit gewinnen. Wir nehmen auch in Blick, wie unsere Umwelt und Epoche unser Frausein geprägt hat, und können dabei entdecken, welche Seiten auf der Strecke geblieben sind und entfaltet werden möchten.
Elemente des Oasentages sind: kurze Impulse, eine Sinngeschichte, kreativer Ausdruck, einfache Körperübungen, persönliche Reflexion, Austausch in der Gruppe.

Leitung: Sr. Veronika Hornung

Termin: Dienstag, 04.06.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz



Mandala:
Sr. Veronika Hornung

24-28

Mit biblischen Frauen von Brunnen zu Brunnen

Geführter Weg durch Germering

In Germering westlich von München laden zahlreiche Brunnen ein, sich mit Lebens- und Glaubensthemen zu beschäftigen. An sechs ausgewählten Brunnen erinnern wir uns an biblische Frauen. Psalmen, Lieder und Impulse werden uns begleiten.
Sich auf den Weg machen, aufbrechen, Altes hinter sich lassen, Neues entdecken, mit Gottvertrauen Hindernisse überwinden und Schwierigkeiten meistern – in der Geschichte vom Auszug aus Ägypten singt die Prophetin Miriam hoffnungsvoll ihr Lied und lädt zum Tanz, weil zwischendurch auch gefeiert werden darf.
Wasser kann aber auch für Erfrischung, Stärkung und Lebenskraft stehen. Schon immer waren und sind es in erster Linie Frauen, die Wasser am Brunnen schöpfen. Eine von ihnen ist die Frau am Jakobsbrunnen, der Jesus das Wasser des Lebens anbietet. Was kann sie mir für mein Leben als Frau heute sagen?
Wir gehen ca. 2 Stunden auf bequemen Wegen.
Bei den Brunnen ist meist Gelegenheit sich hinzusetzen.

Leitung: Annette Sunderer

Termin: Freitag, 07.06.2024
16:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Vorplatz der Kirche St. Martin
Germering, Marquartweg

Anfahrt: S8 bis Germering-Unterpfaffenhofen,
vom Bahnhof ca. 15 min Fußweg zur Kirche

Kosten: 12 EUR

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

24-29

Der Garten als spiritueller Ort

Besinnungswochenende

Wir können unser Leben mit einem Garten vergleichen. Erfahrungen, Einsichten, Beziehungen lassen uns aufblühen oder auch dürr werden. Die Lebensjahreszeiten und ihre Bedürfnisse verändern uns. Es geht darum nachzuspüren: Wo wächst und blüht etwas in meinem Leben? Welche Früchte sind entstanden, welche möchte ich noch ernten? Was braucht noch Zeit zum Reifen? Wovon kann und will ich mich trennen? Wie kann ich meinen seelischen Garten schützen?
Teresa von Avila stellte sich vor, dass Gott selbst in unserem Seelengarten spazieren geht und sich mit uns um die Pflanzen kümmert.
Nach einführenden Gedanken zum Garten lassen wir dichterische und biblische Texte und Bilder auf uns wirken und tauschen uns darüber aus. Meditativer Spaziergang und Tänze im Klostergarten sowie eine abschließende Andacht vertiefen unser Erleben mit spirituellen Impulsen.

Leitung: Wiltrud Huml

Termin: Freitag, 07.06.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 09.06.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus der Franziskanerinnen
Kloster Armstorf bei Dorfen
St. Wolfgang, Dorfener Str. 12

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
144 EUR Ü+VP

Erbe und Auftrag: Maria Theresia Gerhardinger

Ausstellung im Kloster der Armen Schulschwestern München Au

Sel. M. Theresia Gerhardinger
Foto: Erich Klimek

Als Pionierin der Frauenbildung errichtete Maria Theresia von Jesu Gerhardinger im 19. Jahrhundert erste grundlegende Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Frauen in Bayern. Dies ermöglichte Berufstätigkeit und stärkte den Stand der Frauen in der Gesellschaft. Die Schulschwester und Leiterin der sozialpädagogischen Ausbildungsstätten in München-Au, M. Gisela Hörmann, führt uns durch die nicht öffentlich zugängliche Ausstellung im Kloster. Dort lernen wir die starke Persönlichkeit der Sel. M. Theresia Gerhardinger und ihren großartigen Beitrag zur Frauenbildung näher kennen. Gleichzeitig erfahren wir, wie die Schulschwestern heute den Auftrag ihrer Gründerin fortführen, wenn sie in ihrem Leitbild folgende Schwerpunkte setzen: Verantwortungsvoller Umgang mit Schöpfung, Dialog der Religionen und Kulturen, geschlechtergerechte Erziehung und Sorge um Benachteiligte.

Leitung: Sr. M. Gisela Hörmann
Inge Reschauer

Termin: Montag, 10.06.2024
14:00 bis ca. 16:30 Uhr

Treffpunkt: Maria-Hilf-Kirche, Turmseite – am Brunnen

Anfahrt: MVV, Tram 18 Ri. Schwanseestraße, Ausstieg Mariahilfplatz,
oder Bus 52/62 Schweigerstraße

Kosten: 13 EUR inkl. Imbiss und Erfrischungsgetränk

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

24-31

Ich bin müde
Entspannungswochenende

Im Spannungsfeld von Kindern, Küche, Kirche und Karriere erkranken Frauen nach Untersuchungen der Krankenkassen doppelt so häufig an Stresssymptomen wie Männer. Die Freude schwindet, das „Hallelujah“ wird brüchig. Und oft wächst mit der Zeit das Gefühl, „alles sei zu viel“. Doch so weit soll es nicht kommen.
Wir wollen herausfinden, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern können, besser mit belastenden Situationen umgehen und Ihre persönlichen Ressourcen reaktivieren. Denn Vorbeugen ist besser als Heilen.
Methoden sind wie Schuhe: Sie müssen passen. Wir üben also verschiedene Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Phantasiereisen), die uns helfen können, ruhig zu werden. In Gesprächen beschäftigen wir uns mit Ihrem „Hamsterrad“, und mit den Quellen, aus denen Sie Kraft schöpfen können.
Jede Frau weiß in ihrem Inneren, was für sie gut ist. Diesen inneren Kompass gilt es, neu zu justieren, damit Sie aus dem Trott herauskommen und selbstbestimmt, voller Gottvertrauen, Ihren Weg gehen.

Leitung: Andrea Kammhuber
Dr. Gabriele Riffert

Termin: Freitag, 14.06.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 16.06.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 40 EUR Kursgebühr
182 EUR Ü+VP

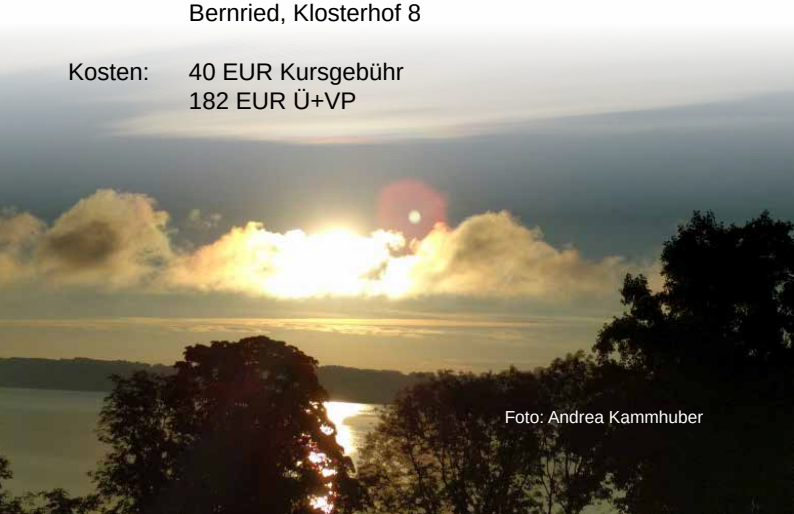


Foto: Andrea Kammhuber

Unterwegs zum Glück
Stadtführung

Göttin Felicitas am Max-Joseph-Platz, München
Foto: Christoph Huber

Eine Mischung aus Stadtgeschichte, Glaube, Aberglaube und Mythologie macht diesen ausgedehnten Spaziergang durch die Münchner Altstadt so kurzweilig. Wir suchen Frauen aus Bronze auf, die das Glück verheißen, halten an Orten des Glücks und streicheln Glücksbringer. Die Geschichten, die man über sie erzählt, können erheitern, zum Nachdenken anregen und fromme Seelen anrühren.
Der Fußweg ist nicht anstrengend, aber wir werden 2,5 bis 3 Stunden unterwegs sein (mit einer kurzen Pause). Gelegenheiten zum Hinsetzen gibt es kaum. Wir gehen bei jedem Wetter.

Leitung: Irmgard Huber

Termin: Montag, 17.06.2024
14:00 bis ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: Isartor ab 13:45 Uhr

Ort: München, Altstadt

Kosten: 13 EUR

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

24-33

Abschalten und genießen
Oasentag

Aus der Fülle des Sommers in die Ruhe gehen und sich selbst begegnen – das soll das Ziel des Tages sein. Achtsamkeits- und Yogaübungen wechseln ab mit Meditation und kreativen Momenten. Entspannungseinheiten helfen uns dabei, abzuschalten und zu genießen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Ursula List

Termin: Dienstag, 18.06.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: Keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

Mit Maria unterwegs im Herzen Bayerns

Pilgerwanderungen rund um Altötting

Kapellplatz
Foto: Inge Reschauer

Die Gnadenkapelle in Altötting ist seit mehr als 500 Jahren Ziel unzähliger Pilger:innen aus Bayern und der ganzen Welt. Wallfahrer:innen tragen persönliche Anliegen und Dank zur „Schwarzen Madonna“.
Wir gehen an drei Tagen auf unterschiedlichen Pilgerwegen Maria entgegen, sind mit ihr unterwegs zu uns selbst: Was treibt uns an, was bewegt uns? Zeiten der Stille und des Schweigens finden ebenso Platz wie Gemeinschaft und Austausch. Am Ankunftstag erhalten wir den Segen für Pilgernde und haben am Samstagabend die Möglichkeit, an der Lichterprozession teilzunehmen. Bei einer Stadtführung lernen wir Sehenswürdigkeiten und die Geschichte des Wallfahrtsortes kennen.

Leichte bis mittelschwere Wanderungen (Tagesetappen: 6 bis max. 17 km), Programmänderung vorbehalten.

Leitung: Angela Bürvenich
Inge Reschauer

Termin: Freitag, 21.06.2024, 9:45 Uhr, bis
Sonntag, 23.06.2024, 18:00 Uhr

Ort: Caritashaus St. Elisabeth
Altötting, Raitenharter Str. 18

Treffpunkt: 9:45 Uhr Heiligenstatt (OBB) Bahnhof – Startpunkt Wanderung,
Gepäcktransport möglich

Ende: ca. 18:00 Uhr Altötting Bahnhof

Kosten: 72 EUR Kursgebühr
146 EUR Ü+FS, 1 AE, 1 Lunchpaket
Nicht enthalten: Stadtführung, Eintritte, (Gepäck-)Transport vor Ort

24-35

Tanz der Fülle
Tanztage

Foto: Christoph Raphaelis

Aus der Fülle leben – im Frauenalltag ist dafür oft wenig Raum. Unser Leben ist oft durchgetaktet und dadurch verengt.
In unserem Körper füllen die Organe den inneren Raum von Schädel und Rumpf. Sie verleihen dem Körper und seiner Bewegung Fülle, Präsenz, Lebendigkeit und gefühlvollen Ausdruck.
Indem wir uns mit unseren Organen beschäftigen, kommen wir auch in Kontakt mit diesen innewohnenden Qualitäten. Wir erforschen sie durch Spüren, Bewegen, Tanzen. Wir finden Anschluss an unsere innere Fülle und Lebendigkeit.
Elemente dieser Tage werden sein: Freies Tanzen, Bewegen, Kreistänze, Körperübungen, erfahrbare Anatomie und Stille.

Leitung:	Claudia Morgalla-Raphaelis
Termin:	Donnerstag, 27.06.2024, 18:00 Uhr, bis Sonntag, 30.06.2024, 13:00 Uhr
Ort:	Bildungshaus St. Martin am Starnberger See Kloster der Missionsbenediktinerinnen Bernried, Klosterhof 8
Kosten:	30 EUR Kursgebühr 273 EUR Ü+VP

Wenn ich einmal alt bin

Oasentag für Frauen jenseits der Lebensmitte

Älter-Werden in einer von Jugendwahn und Selbstoptimierung geprägten Gesellschaft ist besonders für Frauen eine Herausforderung. In den Medien sehen wir fitte Best-Agerinnen und strahlende Konsumentinnen in Seniorenparadiesen. Realistische Bilder des Alters hingegen kommen kaum vor. Dabei geht es in dieser Lebensphase um die sinnvolle Gestaltung der Freiräume und um persönliche Entfaltung ebenso, wie um Themen wie Nicht-mehr-gebraucht-Werden, Einsamkeit, Altersarmut und um die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit. Die geschenkten Jahre können uns noch einmal einen neuen Zugang eröffnen zu einer vertieften heilsamen Spiritualität.
Grund genug, unser Älter-Werden ganzheitlich in den Blick zu nehmen. Wir hinterfragen unsere Vorstellungen vom Altsein und entwerfen eigene Bilder: Wie wollen wir leben? Welche Bedürfnisse und Werte sind uns dabei wichtig? Können heilige Frauen oder Frauengestalten aus Märchen auch heute Modelle für ein gelingendes Altern sein?

Leitung: Birgitta Dürk

Termin: Montag, 01.07.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: Keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

24-37

Gesundheit aus dem Kloster
Oasentag

Ein gesundes Leben zu führen, bedeutet nicht nur, sich ausgewogen zu ernähren. Dazu gehören beispielsweise ebenso die Balance zwischen aktiven und kontemplativen Phasen, die „geistige Nahrung“ wie Lektüre und Musik, Schweigephasen, die Entdeckung der eigenen Ressourcen sowie die Beschäftigung mit der Natur. Dies wissen die Ordensleute seit langer Zeit. Insbesondere Ordensfrauen haben sich über die Jahrhunderte intensiv mit der Kraft der Natur – der „Grünkraft“, wie Hildegard von Bingen sie nannte – und deren Auswirkung auf unser Wohlbefinden beschäftigt.
Auf all diese Dinge richten wir das Augenmerk und tun Körper, Geist und Seele Gutes. Zu Gast bei den Tutzinger Missionsbenediktinerinnen, erfahren wir, wie die dortigen Ordensfrauen die Kräuter ihres Gartens nutzen. Am Vormittag werden wir uns mit Impulsen aus den klösterlichen Traditionen beschäftigen.
Am Nachmittag suchen wir im Klostergarten der Ordensfrauen von Bernried nach Kräutern, aus denen wir Speisen nach Rezepturen der Klosterfrauen herstellen. Schon im frühen Mittelalter setzten die fachkundigen Ordensleute Kräuter ein, um Heilmittel zu fertigen. Zu einer gesunden klösterlichen Ernährung gehört seit jeher auch der Einsatz von Kräutern in der Küche.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Termin: Mittwoch, 03.07.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: Keine Kursgebühr
35 EUR Tagessatz

Dachauer „Malweiber“

Geführter Stadtspaziergang und Empfang im „Malweiberhaus“

Foto mit freundlicher Genehmigung veröffentlicht: © www.foto-reiter.de

„Malweiber“ war die verächtliche Bezeichnung für malbegeisterte Frauen um 1900. Die umstrittenen Künstlerinnen lebten im Konflikt mit gesellschaftlichen und kirchlichen Normen ihrer Zeit. Zur Münchner Kunstakademie hatten die Malerinnen bis 1920 keinen Zugang. Anleitung fanden sie in privaten Malschulen der führenden deutschen Künstlerkolonie Dachau und wurden zu mutigen Widerständigen.
Vom S-Bahnhof steigen wir hinauf zum Dachauer Altstadtberg. Beim persönlichen Empfang im „Malweiberhaus“ spüren wir die Haltung der couragierten Frauen von damals und erfahren beim geführten Stadtrundgang mehr über Dachau mit Schloss und Hofgarten. Mittags halten wir inne in der Pfarrkirche St. Jakob, haben Gelegenheit zur gemeinsamen Einkehr sowie individuellem Besuch der Gemäldegalerie mit Ausstellung Künstlerkolonie.
Am Nachmittag wandern wir an der Amper entlang über einige Stationen des Dachauer Künstlerweges zurück zum Bahnhof.

Leichte Wanderung mit ca. 3 - 4 Stunden Gehzeit,
Programmänderung vorbehalten.

Leitung: Nina Schiffner
Inge Reschauer

Termin: Donnerstag, 04.07.2024
10:00 bis ca. 17:30 Uhr

Treffpunkt: 10:00 Uhr Dachau Bahnhof, am Kiosk

An-/Abfahrt: S2 Dachau; Ausstieg Dachau Bahnhof

Kosten: 19 EUR Kursgebühr inkl. 1 Getränk, ohne ME
zzgl. Eintritt: Schloss 1/2 EUR,
ggfs. Gemäldegalerie 3/5 EUR

24-39

Auszeit – Seelenzeit
Besinnungswochenende

Alles braucht seine Zeit, auch die Seele. Heil-Sein bedeutet nicht nur religiöse Erlösung, sondern auch gesunde Ganzheit in dieser Welt. Bei einigen kommt die Seelenzeit zu kurz, einige sollten sie erst (wieder) entdecken, um sich in einem Zustand äußerer und innerer Entspannung auf das Wesentliche zu fokussieren. Dabei spüren Frauen besonders, dass es nicht allein auf Techniken, sondern auf das ganzheitliche Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist ankommt. Seelenzeit erlaubt es uns, für eine Weile innerlich leer und somit frei zu sein, für mich selbst, meine Aufgaben und meine eigentliche Bestimmung in dieser Welt.
Anhand ausgewählter Bibelstellen und praktischer Übungen erhalten Sie Anregungen. Es werden sowohl einzelne Elemente anerkannter Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden eingeübt (zum Beispiel Atem- und Körperübungen, progressive Relaxation) als auch angeleitete Meditationseinheiten durchgeführt (Atem-, Geh- oder Metta-Meditation). Des Weiteren werden alltagstaugliche Tipps vorgestellt und bedarfsweise Einzelgespräche angeboten.

Leitung: Dr. Ingrid Borski

Termin: Freitag, 05.07.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 07.07.2024, 13:00 Uhr

Ort: Kloster der Missionsbenediktiner
Exerzitienhaus
St. Ottilien bei Geltendorf

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
176 EUR Ü+VP

Warum Friede weiblich ist

Führung am Denkmal beim „Friedensengel“

Ist es Ihnen schon einmal aufgefallen? Münchens berühmtes Wahrzeichen, der „Friedensengel“, ist eine Frau!
Warum das so ist und obendrein ausgezeichnet passt, werden wir auf unserem Erkundungsgang ausführlich besprechen und dabei Spuren bis in die Antike zurückverfolgen. Auch an Münchner Friedensaktivistinnen werden wir uns erinnern, wir werden eine Brücke schlagen vom Frieden zu den Frauenrechten und zum Abschluss gemeinsam für den Frieden beten.

Leitung:	Dr. Susanne Pfisterer-Haas Irmgard Huber
Termin:	Mittwoch, 10.07.2024 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort:	Friedensdenkmal auf der Prinzregent-Luitpold-Terrasse
Anfahrt:	mit Museumsbus 100 bis Haltestelle Friedensengel/Villa Stuck
Kosten:	12 EUR Kursgebühr

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

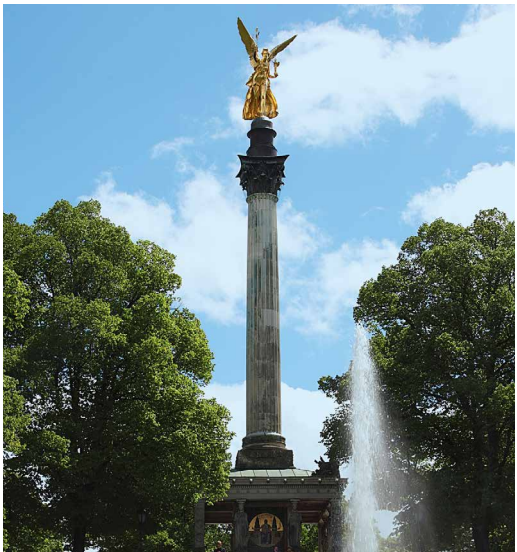


Foto: Christoph Huber

24-41

Frauenspiritualität leben
Besinnungstage

In diesen sommerlichen Tagen und der klösterlichen Umgebung erproben wir exemplarisch Rahmen und Rhythmus für unsere Spiritualität als Frauen heute:
Wir werden unsere Sehnsucht nach Verbundenheit mit Gott (Spiritualität – hier gedeutet als „Geleitet-Sein von Gottes Geistkraft und Weisheit“) zum Ausdruck bringen

- in Bewegung und Stille
- in der Natur
- in kreativen Impulsen mit Bildern und Texten
- im Erfahrungsaustausch mit anderen

Es wird Anleitung geben zu Körperübungen aus dem Qigong, zur Meditation mit Sitzen in Stille, zur Naturbetrachtung und Symbolmeditation als Hinführung zum Eigentlichen. Höhepunkt wird eine Frauenliturgie sein, die uns und unsere Suchbewegungen zum gemeinsamen Erleben und Feiern zusammenführt.

Bitte mitbringen: Symbol, Bild oder Text – etwas, das unsere Spiritualität in der jetzigen Lebenssituation nährt und stärkt

Leitung: Jutta Polder-Wehle
Johanna Hofmann-Mörwald

Termin: Donnerstag, 11.07.2024, 15:00 Uhr, bis
Sonntag, 14.07.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 50 EUR Kursgebühr
273 EUR Ü+VP

Wir sind dann mal da

Sommerliche Stadt- und Pilgertage in Eichstätt

Wir verbringen abwechslungsreiche Sommertage in der barocken Bischofsstadt Eichstätt und freuen uns auf die Führung im frisch renovierten Dom. Am Wallfahrtsort St. Walburg befinden sich in der reich mit Votivtafeln geschmückten Gruft die Reliquien der angelsächsischen Missionarin Walburga. Wir übernachten im Gästehaus, haben Gelegenheit zur Messfeier und finden Ruhe und Austausch im hauseigenen Barockgärtchen. Auf einer ca. 14 km langen Etappe des preisgekrönten Panorama-Wanderweges pilgern wir von Dollnstein nach Eichstätt. In Stadt und Hofgarten nehmen wir Glanzlichter moderner Architektur der Katholischen Universität sowie die Walburga-Wirkteppiche im Domschatzmuseum in den Blick.
Vor der Heimfahrt haben wir noch Zeit für Erfrischung am Kneippbecken, Einkaufen oder Kaffeetrinken.

Mittelschwere Wanderungen mit Anstiegen, Gehzeit max. 5 Stunden pro Tag, Programmänderungen vorbehalten.

Leitung: Elisabeth Graf
Inge Reschauer

Termin: Mittwoch, 17.07.2024, 10:15 Uhr, bis
Freitag, 19.07.2024, 16:00 Uhr

Ort: Abtei St. Walburg/Marienhaus
Eichstätt, Walburgiberg 6

Treffpunkt: 10:15 Uhr am Bahnhof Eichstätt-Stadt

Kosten: 59 EUR Kursgebühr
106 EUR Ü+FS
Nicht enthalten: Eintritte,
Gepäcktransport, Zugfahrt nach Dollnstein

Kloster St. Walburg
Foto: Inge Reschauer

24-43

Mit Märchen und Sagen zur heiligen Margarete

Wanderung nach St. Margareten in Brannenburg

Foto: Ulrich Schäfer

Im Inntal, oberhalb von Brannenburg-Degerndorf, steht das ca. 700 Jahre alte Kirchlein St. Margareten – ein wahres Kleinod christlicher Gläubigkeit und Kunst. Dieser Kraftort mit herrlichem Fernblick wird Ziel unserer Wallfahrt sein. Dort erzählen mittelalterliche Fresken aus dem Leben der heiligen Margarete.

Lassen wir uns hier von dieser unerschrockenen Frau stärken; sie verstand es, den „Drachen“ zu zähmen und zärtlich am Band zu führen.

Vom Bahnhof Brannenburg aus wandern wir am Kirchbach entlang im leicht ansteigendem Wiesengelände zum alten Kirchlein. Unterwegs genießen wir an einigen Rastplätzen die Aussicht auf die beeindruckende Berglandschaft und lauschen den Sagen und Märchen. Nach der Andacht und Kirchenführung in St. Margareten nehmen wir unsere Brotzeit ein.

Auf dem Rückweg über die bewaldete Anhöhe „Biber“ gelangen wir zum Wallfahrtskirchlein St. Magdalena, einem einladenden Andachts- und Rastplatz.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Sonnenschutz und Stöcke, Brotzeit
Reine Gehzeit: ca. 3 Stunden

Leitung: Katharina Könen-Schäfer

Termin: Samstag, 20.07.2024
10:00 bis 16:00 Uhr

Anfahrt: Von München Hbf mit BRB
Richtung Kufstein bis Brannenburg;
evtl. in Rosenheim umsteigen oder
Zugteil beachten

Treffpunkt: 9:45 Uhr am Bahnhof Brannenburg

Kosten: 19 EUR ohne ME

Wie kann ich auf dem Drachen reiten?

Oasen- und Entspannungstag

Am 20. Juli ist der Tag der Heiligen Margarete. Sie gehört neben Barbara und Katharina zu den 14 Nothelfern. In vielen Darstellungen steht oder sitzt Margarete auf einem Drachen. Und manchmal sieht es sogar so aus, als reite sie auf ihm wie auf einem Pony. Der Drache ist ein vieldeutiges, archaisches Symbol. Er steht für das „Böse“, für Krankheit und Not, aber auch für das Zerstörerische, Wenig-Heldenhafte in uns selbst, für Ärger und lähmende Angst, mit der wir trotzdem umgehen müssen. Gleichzeitig ist der Drache auch ein positives Bild für die Energie, Intensität und Lebenskraft, die in uns steckt. Sie wollen wir neu entdekken und nutzen. Mithilfe von leichten Körperübungen, Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training, mit Phantasiereise und Meditation werden wir in der wohltuenden Atmosphäre des Schlosses Kraft tanken. Wir haben den Drachen im Blick und nutzen die freiwerdende Energie für das, was uns wichtig ist, um wie die Heilige Margarete den Drachen zu verwandeln und auf ihm zu reiten.

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, ev. Matte/Decke, wärmende Socken

Leitung: Andrea Margareta Kammhuber
Dr. Gabriele Riffert

Termin: Mittwoch, 24.07.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

Bildmontage: Hl. Margaret als Pflegefachfrau Intensivpflege Illustration von Daniel Lienhard, mit freundlicher Genehmigung des Künstlers

24-45

Im Tanz die innere Kraftquelle nähren

Tanzwoche mit Impulsen aus dem Märchen „Das Zauberschloss“

Haben wir nicht eine Ahnung von verborgenen Fähigkeiten, die wir nicht nutzen, weil sie uns von anderen abgesprochen werden und wir selbst deshalb nicht wirklich an sie glauben? Das portugiesische Märchen „Das Zauberschloss“ zeigt uns Wege auf, wie der Zugang zur inneren Kraftquelle zu erschließen wäre und so Möglichkeiten geweckt werden, die das Leben reicher und bunter machen.
Im Tanz zentrieren wir uns nicht nur immer wieder um die Mitte, das Symbol für die Kraftquelle, sondern er führt uns zu uns selbst und zum Mut, die eigenen Fähigkeiten zu leben.
Gestaltet sind die Vormittage mit meditativen Kreistänzen, Meditation der Gebärde und Impulsen aus dem Märchen. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung und können zum Baden, Wandern und Entspannen genutzt werden. Die Abende beschließen wir mit Tanzen, Singen, Beten, Feiern.

Leitung: Brigitte Heinrich
Katharina Könen-Schäfer

Termin: Montag, 19.08.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 25.08.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 50 EUR Kursgebühr
546 EUR Ü+VP

Achtsamer Umgang mit den Gaben der Schöpfung

Wanderung zu den Herrmannsdorfer Landwerkstätten

„Vom Acker bis zum Teller alles unter einem Dach!“ – Wir wandern über abwechslungsreiche Wege durch Wiesen, Wälder und malerische Ortschaften zu den Herrmannsdorfer Landwerkstätten. Der Hof gilt als Leuchtturm für zukunftsgerechte Land- und Lebensmittelwirtschaft und steht für achtsamen Umgang mit Boden, Wasser, Pflanzen und Nutztieren. Sophie Schweisfurth, Urenkelin des Gründers, trägt in dritter Generation die Verantwortung für die handwerkliche Herstellung guter Lebensmittel. Bei einer Hofführung mit anschließender Genussverkostung erleben wir die Philosophie mit allen Sinnen. Am Nachmittag laufen wir gemeinsam zur Bushaltestelle Westerndorf und fahren zurück nach Grafing.

Wir wandern bei jedem Wetter; reine Gehzeit: ca. 3 Stunden mit kleinen Anstiegen. Probenverkostung: keine volle Mahlzeit, vegetarisch bei Anmeldung angeben (vegan nicht möglich).

Leitung: Inge Reschauer

Termin: Freitag, 06.09.2024
10:00 bis ca. 17:15 Uhr

Anreise: S6 Grafing Bahnhof

Treffpunkt: Grafing Bahnhof, am Kiosk

Kosten: 28 EUR inkl. Verkostung und Kaffee/Kuchen
Kostenfreie Abmeldung: bis 27.08.2024

Sophie Schweisfurth und Luftaufnahme Landwerkstätten:
Rechte bei Hermannsdorfer Landwerkstätten

24-47

Prächtige Bauten spendabler Stifterinnen

Spaziergang durch die Münchner Innenstadt

München im 18. Jahrhundert – eine Stadt voller reich ausgestatteter Kirchen und Klöster! Vieles ist von der Pracht heute noch sichtbar und prägt das Stadtbild; manches ist nur noch in Spuren vorhanden. Doch wer bezahlte den ganzen Prunk? Einen nicht geringen Anteil verdankte die Stadt Geldgeberinnen aus dem Hochadel, hauptsächlich frommen Frauen des Hauses Wittelsbach. Diese oftmals unterschätzte Außenwirkung weiblicher Frömmigkeit nehmen wir auf diesem geführten Spaziergang der besonderen Art in den Blick.

Leitung: Sibylle Reinicke

Termin: Donnerstag, 19.09.2024
15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: München, Odeonsplatz
vor der Theatinerkirche ab 14:45 Uhr

Anfahrt: U3, U6, U4, U5; auch Busse

Kosten: 12 EUR

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

24-48

Meine Lebendigkeit spüren im Tanz
Tanzwochenende

Foto: Elisabeth Kretschmar-Marx

Der Sufi-Mystiker Rumi (13. Jh.) hat einst den Eindruck beschrieben, dass, wo immer die Tanzende mit dem Fuß auftrete, dem Staub eine Quelle des Lebens entspringe. Wie recht er doch hatte. Im Tanz wird Lebendigkeit und Energie spürbar – in mir persönlich und im Kreis der Tanzenden.
Zu dieser Erfahrung werden uns Begegnung und Berührung, Melodien und Rhythmen, Gedanken und Texte verhelfen. Verwandeln wir den Tanzboden in einen Quell des Lebens!

Leitung: Karin Lindermayr

Termin: Freitag, 20.09.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 22.09.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
182 EUR Ü+VP

24-49

Islam im Hier und Heute

Besuch des Islamischen Forums Penzberg

Bei einer Führung lernen wir Haus und Wirken des Islamischen Forums Penzberg kennen. Das Gebäude mit transparenter, moderner Architektur beherbergt auf 1700 Quadratmetern neben Moscheetrakt eine Bibliothek, Gemeindesaal, Schulungs- und Aufenthaltsräume. Die Angebote sind breitgefächert und reichen von islamischem Religionsunterricht über Begleitung von Jugendlichen und Menschen in besonderen Lebensumständen sowie religiöser Erwachsenenbildung bis hin zu Deutschkursen im Rahmen der Integrationsarbeit.
Es ist heute selbstverständlich, dass auch Frauen das Gemeindebild prägen und federführend Tätigkeiten übernehmen. Wir kommen mit Gemeindemitgliedern ins Gespräch und erfahren vieles über Geschichte und islamischen Glauben. Anschließend haben wir beim gemeinsamen Besuch des orientalischen Café-Restaurants Maida Gelegenheit zu Austausch und kulinarischem Ausklang (auf eigene Rechnung).

Vor Betreten des Gebetsraums werden die Schuhe ausgezogen.

Leitung: Gönül Yerli
Inge Reschauer

Termin: Donnerstag, 26.09.2024
11:15 bis ca. 15:30 Uhr

Anreise: S-Bahn/RB Tutzing oder Wolfratshausen
RB/Bus Penzberg, Fußweg zur IGP

Treffpunkt: Islamische Gemeinde Penzberg e.V.
Penzberg, Bichler Str. 15

Kosten: 10 EUR

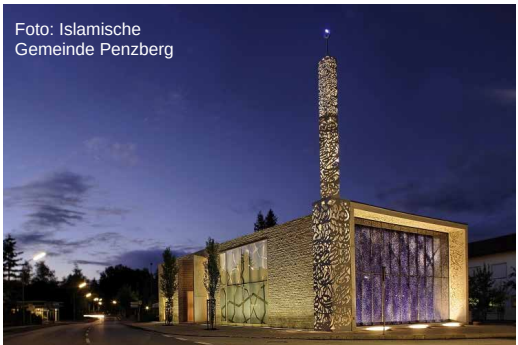


Foto: Islamische Gemeinde Penzberg

Schön bist du, meine Freundin
Oasentag

Das „Lied der Lieder“ im Alten Testament besingt in einzigartiger Lyrik die Liebe von Mann und Frau als tiefe Sehnsucht: sich suchen und finden als stets wiederkehrende Dynamik jeder lebendigen Beziehung. Im Hohen Lied entdecken wir ein Frauenbild, das die Schönheit, das Selbstbewusstsein und die Eigenständigkeit der Frau darstellt.
Wir lassen uns von der sinnenreichen Bilderwelt der orientalischen Sprache verzaubern. Verschiedene Kompositionen des Hohen Lieds lassen Leidenschaft und Schönheit der Liebe erklingen. In die Bibel wurden diese erotischen Texte aufgenommen, weil man sie auf die Beziehung zu Gott übertrug. Darin können wir eine Verlebendigung unserer spirituellen Praxis entdecken.

Leitung: Wiltrud Huml

Termin: Dienstag, 08.10.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: Keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

24-51

Zeit der Beeren- und Wurzelkraft

Besinnungswochenende

Wie leicht verausgaben wir uns im Laufe eines Jahres und entfernen uns von unserer inneren Kraft. Die dunkle Jahreszeit nähert sich, und es ist Zeit sich zu entspannen und auf das Wesentliche zu blicken. Mit kleinen Pflanzenmeditationen erspüren wir die Qualität der Jahreszeit. Kurze, effektive Qigong-Übungen lassen uns schnell Kraft schöpfen. Die ansprechende Umgebung mit dem Starnberger See und dem Klostergarten laden zu Erkundungen ein. Dabei begeben wir uns auf die Suche nach Beeren und Wurzeln – und staunen über echte „Beerenkräfte“! Nebenbei erfahren wir Einiges über ihre Heil- und Vorbeugungswirkung, sowie Verarbeitungsmöglichkeiten. Exemplarisch stellen wir ein wohlriechendes, entspannendes und stärkendes Öl zum Mitnehmen her. Bei einer Handmassage mit hochwertigen ätherischen Ölen dürfen wir einander verwöhnen.
Damit wir unsere Dankbarkeit für diese Gaben der Natur zum Ausdruck bringen, runden wir das Wochenende mit einer kleinen Andacht ab.

Leitung: Edith Thalmaier

Termin: Freitag, 11.10.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 13.10.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
182 EUR Ü+VP

Foto: Pixabay/Lászlo Majercsik

24-52

Sehnsucht nach Gott?

Tage der Kontemplation –
eine frauenfreundliche Hinführung

Das Vertrauen in den gegenwärtigen Gott und die Einübung in das immer wieder Loslassen und Überlassen von Gedanken, Gefühlen und Fantasien bereiten den Weg zur Kontemplation.
Gemeinsame Meditationszeiten und durchgängiges Schweigen bilden die Schwerpunkte. Wahrnehmungsübungen, meditativer Tanz und Zeit in der schönen Natur rund um das Kloster ergänzen diese Tage.

Leitung: Rosi Hochholzer

Termin: Donnerstag, 17.10.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 20.10.2024, 17:00 Uhr

Ort: Bildungshaus der Franziskanerinnen
Kloster Armstorf bei Dorfen
St. Wolfgang, Dorfener Str. 12

Kosten: 30 EUR Kursgebühr
216 EUR Ü+VP

24-53

Aktiviere deine Lebensenergie

Besinnungswochenende mit Qigong und kreativen Elementen

Mit dem Herbst beginnt die Natur herunterzufahren - die Temperaturen sinken, die Tage werden kürzer und auch unsere innere Kraft kann nachlassen.
Allein das Kloster Bernried mit seinem Garten, die Umgebung und der Starnberger See lassen neue Lebensenergie spürbar werden.
Qigong, Achtsamkeitsübungen und meditative Tänze wechseln ab mit kreativen Einheiten und geben uns Stärke für den bevorstehenden Winter.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

Leitung: Ursula List
Angelika Schwarzenböck

Termin: Freitag, 18.10.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 20.10.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 40 EUR Kursgebühr
182 EUR Ü+VP

24-54

Heimat – Wo bin ich zuhause?

Oasentag

Der Begriff „Heimat“ hat verschiedene Bedeutungen. Es kann beispielsweise ein Ort sein, an dem man sich zu Hause fühlt, oder ein Mensch, bei dem man Geborgenheit verspürt. Heimat kann die Natur oder eine Landschaft sein, mit der man sich verwurzelt fühlt. Auch ein Verein oder eine Gruppe, bei der man sich aufgenommen fühlt, kann Heimat bedeuten.
Über die Jahrhunderte waren es immer wieder Frauen, die für ihre Familien Heimat schufen. Ihnen ein Heim gestalteten, in dem sich Partner, Kinder und vielfach auch die weitläufigere Familie heimisch fühlten. Was macht Heimat insbesondere für uns Frauen aus? Wie sieht Heimat aus, wie riecht sie, wie schmeckt sie, welche Geräusche sind mit ihr verbunden? Eine bunte Vielfalt an Fragen rankt sich um den Heimatbegriff.
Zu Hause ist dort, wo man sich rundum wohlfühlt und so sein kann, wie man ist. Habe ich eine Heimat, wo ist sie und was bedeutet diese für mich? Sind es vielleicht vertraute Menschen oder persönliche Dinge? Bestimmte Orte, schöne Erinnerungen oder Traditionen? Mit diesen Fragen werden wir uns beschäftigen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Termin: Dienstag, 22.10.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: Keine Kursgebühr
45 EUR

24-55

Pilgerreise nach innen
Besinnungstage

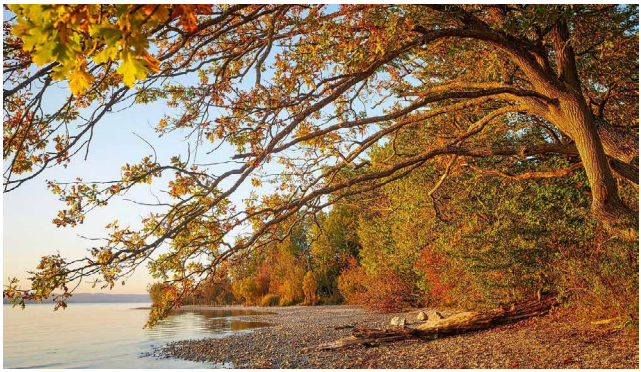


Foto: Pixabay/Albrecht Fietz

AUFBRECHEN
aus dem oft vollen und hektischen Alltag

GEHEN
in die Stille des Klosters und der Landschaft

INNEHALTEN
im Augenblick beim Meditieren

HEIMKOMMEN
in die eigene Seele durch Übungen der Achtsamkeit

Die Übungen der Achtsamkeit werden Sie in der Gruppe und in den Zeiten des Alleinseins erfahren und im Gespräch vertiefen. Die Tagesstruktur beinhaltet: Meditation in Anlehnung an die ZEN-Praxis, Qigong, meditativer Tanz und Schweigeeinheiten.

Leitung: Jutta Polder-Wehle

Termin: Donnerstag, 07.11.2024, 15:00 Uhr, bis
Sonntag, 10.11.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 30 EUR Kursgebühr
280 EUR Ü+VP

24-56

Ach, wie romantisch!?
Führung durch die Sammlung Schack

Die Frage, ob Kunst schön sein müsse, hätte Adolph Friedrich Graf von Schack sicher mit Ja beantwortet, vor allem hinsichtlich dargestellter Frauen. In der üppigen Bildergalerie, die er als Zeugnis der Geisteswelt seiner Zeit der Nachwelt hinterlassen hat, begegnet uns eine Menge diskussionswürdiger Frauenbilder des 19. Jahrhunderts – von Loreley bis Francesca da Rimini und Petrarcas Laura.
Solche schönen Frauengestalten aus Dichtung, Sagen, Märchen und Mythen betrachten wir kritisch, denn im romantisch verklärten Bild sind Tragödien verpackt.

Leitung: Dr. Angela Opel
Irmgard Huber

Termin: Mittwoch, 13.11.2024
10:30 bis ca. 12:30 Uhr

Treffpunkt: Eingangsbereich ab 10:15 Uhr

Ort: Sammlung Schack
München, Prinzregentenstraße 9

Anfahrt: Tram-Linie 18: Haltestelle Nationalmuseum/ Haus der Kunst
Tram-Linie 6: Haltestelle Friedensengel/ Villa Stuck
U4 und U5: Haltestelle Lehel
Bus-Linie 100 (Museumslinie): Haltestelle Reitmorstraße/Sammlung Schack

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
Kosten: 4/3 EUR Eintritt
Kartenkauf bitte selbständig, da Einzelermäßigung

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.
Die Sammlung ist leider nicht barrierefrei zugänglich.

24-57

Auf dem Weg zu mir selbst

Besinnungstage mit dem Märchen Frau Holle (Brüder Grimm)

Der Weg zur inneren, „goldenen“ Reife geht oft über
- schmerzvolle Wandlungsprozesse
- Ängste vor dem „Neuen“
- den Sprung ins kalte Wasser

und im Vertrauen auf eine göttliche Führung.
Frau Holle will uns locken, den Weg zur Selbstfindung und Selbstwerdung zu wagen, um dem geglückten Leben auf der Spur zu sein. Der weiteren Gestaltung dienen biblische Impulse, darstellende Elemente, meditative Tänze und Gebet.

Leitung: Brigitte Heinrich
Katharina Könen-Schäfer

Termin: Donnerstag, 14.11.2024, 9:30 Uhr, bis
Freitag, 15.11.2024, 16:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
137 EUR Ü+VP

24-58

Ach, wie romantisch!?
Führung durch die Sammlung Schack

Die Frage, ob Kunst schön sein müsse, hätte Adolph Friedrich Graf von Schack sicher mit Ja beantwortet, vor allem hinsichtlich dargestellter Frauen. In der üppigen Bildergalerie, die er als Zeugnis der Geisteswelt seiner Zeit der Nachwelt hinterlassen hat, begegnet uns eine Menge diskussionswürdiger Frauenbilder des 19. Jahrhunderts – von Loreley bis Francesca da Rimini und Petrarcas Laura.
Solche schönen Frauengestalten aus Dichtung, Sagen, Märchen und Mythen betrachten wir kritisch, denn im romantisch verklärten Bild sind Tragödien verpackt.

Leitung: Dr. Angela Opel
Irmgard Huber

Termin: Donnerstag, 21.11.2024
15:30 bis ca. 17:30 Uhr

Treffpunkt: Eingangsbereich ab 15:15 Uhr

Ort: Sammlung Schack
München, Prinzregentenstraße 9

Anfahrt: Tram-Linie 18: Haltestelle Nationalmuseum/ Haus der Kunst
Tram-Linie 6: Haltestelle Friedensengel/ Villa Stuck
U4 und U5: Haltestelle Lehel
Bus-Linie 100 (Museumslinie): Haltestelle Reitmorstraße/Sammlung Schack

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
Kosten: 4/3 EUR Eintritt
Kartenkauf bitte selbständig, da Einzelermäßigung

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.
Die Sammlung ist leider nicht barrierefrei zugänglich.

24-59

Die Weisheit des Herzens

Besinnungswochenende für Singles

Unser Herz ist weit mehr als nur ein Organ. In den Religionen der Welt gilt das Herz als Sitz der Seele und als Raum, in dem wir göttliche Nähe erfahren. Es ist der Ort, an dem wir (Selbst-)Liebe erleben, zur Ruhe kommen, von wo aus uns Mut erwächst und wo wir zu Einsicht und Klarheit finden. Vom Herzen kommt die Lebensfreude und hier öffnet sich die innere Tür zur Heilung.

Gerade für alleinlebende Frauen ist es wichtig, in gutem Kontakt mit dem eigenen Herzen und seinen Anliegen zu sein. Zur Selbstfürsorge braucht es immer wieder Zeiten des Innehaltens und nach innen Lauschens. Da sind Wünsche, Sehnsüchte, die lebendig werden wollen oder ein Ziel, für das konkrete Schritte nötig sind. Da ist ein Schmerz, der angenommen und zur Ruhe kommen will.

Es gibt bewährte ganzheitliche Übungswege, die Kraft und Weisheit des eigenen Herzens zu entdecken und zu stärken. Dazu gehören achtsames Wahrnehmen von Körper Seele und Geist, biblische Impulse, Zeiten der Stille und Besinnung und musische Elemente ebenso wie die Gemeinschaft gleichgesinnter Frauen in heilsamer Umgebung im Kloster Bernried.

Leitung: Gisela Hoffmann
Birgitta Dürk

Termin: Freitag, 22.11.2024, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 24.11.2024, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 40 EUR Kursgebühr
182 EUR Ü+VP

24-60

Erwartung in Stille
Oasentag

Zeit für mich, um in der geschäftigen Adventszeit zur Ruhe zu kommen und Raum für das Wesentliche zu finden.
Mich einstimmen können auf die weihnachtliche Verheißung.
Wort, Tanz und Meditation führen zu diesem Raum der Stille in mir.

Leitung: Rosi Hochholzer

Termin: Dienstag, 03.12.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Karsten-Allee 103

Kosten: keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

24-61

Vanille, Zimt, Anis und Co.

Oasentag

Die meisten Frauen freuen sich auf die Weihnachtsbäckerei mit wohlriechenden Zutaten. Zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit begeben wir uns in die geheimnisvolle Welt der Gewürze.
Sie erfahren einiges über den Ursprung des Backens mit Gewürzen und über den Weg, wie diese zu uns nach Europa fanden. Interessant sind Theorien über die Entwicklung des weihnachtlichen Backwerkes. Auch widmen wir uns der Gewürze im Einzelnen und sprechen über Verwendung und Heilwirkung.
Da auch in der Aromatherapie Öle aus Gewürzen mit weihnachtlichem Duft eingesetzt werden, stellen wir abschließend zum Mitnehmen einen Raumduft her: eine Weihnachtsmischung aus ätherischen Ölen.

Leitung: Edith Thalmaier

Termin: Donnerstag, 05.12.2024
9:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: 15 EUR Kursgebühr inklusive Materialkosten
45 EUR Tagungskosten

Foto: Pixabay/Jürgen Fälchle

24-62

Maria bewahrte alles in ihrem Herzen

Besinnungswochenende zur Einstimmung auf Weihnachten

Als die Hirten erzählten, was ihnen der Engel über das Kind gesagt hatte, staunte Maria, bewahrte es in ihrem Herzen und dachte nach (vgl. Lk.2,15-19).
Es gibt eindrucksvolle Erlebnisse und Weisheiten in unserem Leben, die wir nicht sofort verstehen und sich erst im Laufe des Lebens langsam erschließen. Dann ist es gut, wenn wir sie in unserem Herzen bewahren können, bis uns ein „Licht aufgeht".
Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf die Geduld, nicht alles sofort verstehen zu müssen, aber trotzdem den Geheimnissen des Glaubens und des Lebens Raum zu geben.
Dabei unterstützen uns biblische Impulse, darstellende Elemente, Übungen aus dem Qigong, Tanz und Gebet.

Leitung: Brigitte Heinrich
Erna Pfeifer

Termin: Freitag, 06.12.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 08.12.2024, 13:00 Uhr

Ort: Pallotti-Haus
Freising, Pallottinerstr. 2

Kosten: 30 EUR Kursgebühr
180 EUR Ü+VP

24-63

Meinem Licht Raum geben

Oasentag mit kreativem Gestalten

Foto: Pixabay/Gerd Altmann

Das Kerzenlicht ist keine funktionelle Lichtquelle, die alles gleichmäßig ausleuchten muss. Es bietet Licht an, umhüllt geheimnisvoll, voll Wärme und Liebe.
Im zarten Licht nimmt jede Frau sich in besonderer Weise wahr, mit ihrem Wunsch nach Stille und innerem Frieden. Sehnsüchte und Hoffnungen tauchen auf. Beim Verweilen findet sie Ruhe, Kraft und Zuversicht.
Sich Zeit nehmen für solche Erfahrungen könnte ein Ritual in der kommenden dunklen Jahreszeit und im Advent werden.
An diesem Kreativtag können Sie Lichterschalen aus Gips und anderen Materialien (Ton, Papier, Naturmaterialien) gestalten. Die Innenseiten werden vergoldet. Es entstehen Schalen, die IHR wertvolles Licht bewahren.

Leitung: Gabriele Schlüter

Termin: Mittwoch, 11.12.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: Keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz
+ Materialkosten, ca. 10 EUR,
je nach Materialverbrauch

24-64

In froher Erwartung

Tanztag mit dem Weihnachtsoratorium von J. S. Bach

Im Weihnachtsoratorium von J.S. Bach findet die Weihnachtsbotschaft einen sowohl schwungvoll-freudigen als auch tief-besinnlichen Ausdruck. Dieses Oratorium werden wir hören und tanzen.
Die Kreis-Tänze wurden vor rund 25 Jahren von Wilma Vesseur choreographiert und haben sich im Laufe der Jahre immer weiterentwickelt. Die innigen und ausdrucksstarken Tänze laden uns ein, die Musik und die Texte durch die eigenen Bewegungen neu zu erleben.
Die Schritte sind einfach, bei einigen Musikstücken wird zum freien Tanz angeregt. Begleitet werden die Tänze von einfachen Körper- und Gebärdenübungen, dazwischen auch Zeiten der Stille!

Leitung: Claudia Morgalla-Raphaelis

Termin: Mittwoch, 18.12.2024
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: Keine Kursgebühr
45 EUR Tagessatz

Notizen

Theologie im Fernkurs studieren
individuell – flexibel – ortsungebunden

THEOLOGIE IM FERNKURS
DOMSCHULE WÜRZBURG

- für alle, die dem christlichen Glauben theologisch auf den Grund gehen wollen

- studieren im Baukastensystem (Basiswissen, Grundkurs, Aufbaukurs) mit Lehrbriefen und maßgeschneiderter Begleitung im Erzbistum oder über die Domschule Würzburg

- angepasst an die eigenen Zielsetzungen: aus persönlichem Interesse, für ehrenamtliche Tätigkeiten oder mit beruflichen Zielen

- besonders für Frauen oft der erste Schritt auf dem Weg in einen kirchlichen Beruf (Gemeindereferentin, Religionslehrerin i. K.)

Informationen zu Kursaufbau, Voraussetzungen, Kosten
unter https://fernkurs-wuerzburg.de (mit Schnupperkurs)
unter www.thif-muenchen.de

Kontakt
Dr. Elisabeth Dieckmann
Fachreferentin für Theologie im Fernkurs
Erzbischöfliches Ordinariat München
Kapellenstraße 4, 80333 München
Telefon: 0 89 / 21 37 - 20 19
Mobil: 01 51 / 56 82 05 37
E-Mail: EDieckmann@eomuc.de

Basiskurs YouTube:
https://www.youtube.com/watch?v=7WQwN8783Qo

Grund- und Aufbaukurs YouTube:
https://www.youtube.com/watch?v=5wpUNcdikdw

Angebote für Pfarrhaushaushälter:innen und Pfarrsekretär:innen

Wir bieten Besinnungstage und Wochenendseminare an für Angestellte in Pfarrhaushalten und Pfarrsekretariaten. Ausschreibungen erhalten Sie auf Anfrage in unserem Sekretariat.

Weitere Angebote

Vereinigung der geistlichen Schwestern, München
Telefon: 0 89 / 21 37 - 15 53
E-Mail: vg-geschaeftsstelle@eomuc.de

Alleinerziehende Frauen und Männer
Telefon: 0 89 / 21 37 - 12 36
Internet: www.alleinerziehende-programm.de
E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

Ehe- und Familienbegleitung
Telefon: 0 89 / 21 37 - 12 44
Internet: www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie
E-Mail: eheundfamilie@eomuc.de

Kirchliche Beratungsstellen

Münchner Insel / Untergeschoss Marienplatz
Krisen- und Lebensberatung der evangelischen
und katholischen Kirche
Telefon: 0 89 / 22 00 41
E-Mail: info@muenchner-insel.de

Kath. Telefonseelsorge München
Telefon: 0800 / 111 0 222 (rund um die Uhr gebührenfrei)
E-Mail: telefonseelsorge@eomuc.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung
der Erzdiözese München und Freising
Telefon: 0 89 / 54 43 11 - 0
E-Mail: info@eheberatung-oberbayern.de

Missbrauch von Frauen im kirchlichen Umfeld
Arbeitsstelle für Frauenseelsorge der Deutschen
Bischofskonferenz (DBK)
Info und Kontakt unter www.gegenGewalt-anFrauen-inKirche.de

Hinweise

Anmeldung / Absage

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit wir wegen des Nichtzustandekommens eines Seminars auf Grund zu geringer Teilnehmerzahl Ausfallgebühren vermeiden können. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Absage von uns erhalten, sind Sie fest angemeldet und erhalten, sofern im Programmheft nicht anders vermerkt, ca. drei Wochen vor Seminarbeginn eine Anmeldebestätigung mit den näheren Hinweisen.
Sollten Sie sich kurzfristig vom Seminar abmelden bzw. nicht erscheinen, fallen Stornogebühren an.
Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen (S. 82).

Warteliste

Ist ein Seminar ausgebucht, können Sie sich auf die Warteliste setzen lassen. Lassen Sie sich bitte von der Warteliste streichen, sobald sie wissen, dass Sie nicht teilnehmen können.

Online-Anmeldung

Die Online-Anmeldung ist über unseren Internetauftritt
www.frauenseelsorge-muenchen.de möglich.
Dort können Sie auch sehen, ob es für das gewünschte Seminar noch freie Plätze gibt bzw. ob das Seminar ausgebucht ist. Auch online können Sie sich auf die Warteliste setzen lassen. Nach erfolgreicher Anmeldung – auch bei Buchung auf die Warteliste – erhalten Sie eine **automatische Anmeldebestätigung per E-Mail**. Bitte überprüfen Sie Ihren Anmeldestatus.

Rechnung

Die Rechnung für die Teilnahme an einem Seminar erhalten Sie erst nach der Veranstaltung. Auch geringe Beträge (z. B. bei Führungen) dürfen nicht mehr bar kassiert werden.
Manche Beherbergungsbetriebe ermöglichen Barzahlung vor Ort für Unterbringung und Verpflegung oder stellen dafür eigene Rechnungen aus.

Ermäßigung

Sollten Sie an einer Veranstaltung aus finanziellen Gründen nicht teilnehmen können, setzen Sie sich bitte mit uns wegen einer Ermäßigung in Verbindung. Diese kann nur auf die Kursgebühr, nicht auf Unterbringung und Verpflegung gewährt werden, da anderer Rechnungssteller!

Erwachsenenbildung

Das Programm des Fachbereichs Frauenseelsorge umfasst viele Veranstaltungen, die sich als offenes katholisches Bildungsangebot an Erwachsene richten, in Kooperation mit der KEB München und Freising angeboten werden und den „Leitlinien katholischer Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising“ entsprechen. Die Angebote für Frauenseelsorge basieren auf einer ganzheitlichen Kombination von Bildung und religiöser Erfahrung in Gemeinschaft mit Frauen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Milieus.
Primär zielen alle Angebote auf eine Persönlichkeitsbildung ab, die gekennzeichnet ist durch die Orientierung an der Lebenswelt von Frauen, die Methodenvielfalt und die Suche nach dem Sinn des eigenen Lebens („eigensinnige Frauenspiritualität“).
Der kulturelle Wandel der Frauenrolle ist Grundlage dieser inhaltlichen und methodischen Arbeit. Das Bildungsprogramm der Frauenseelsorge enthält so auch Impulse zur allgemeinen kulturellen Bildung.

Datenschutzrechtliche Informationen der Frauenseelsorge nach § 15 KDG

Verantwortlich für die Datenverarbeitung:
Erzbischöfliches Ordinariat München KdöR
Amtschefin Dr. Stephanie Herrmann
Kapellenstr. 4, 80333 München
Telefon: 0 89 / 21 37 - 0
amtschefin@ordinariat-muenchen.de

Datenschutzbeauftragter:
Erzbischöfliches Ordinariat München
AC.2.DS
Kapellenstr. 4, 80333 München
Telefon: 0 89 / 21 37 - 0
datenschutz@ordinariat-muenchen.de

Damit wir unserem seelsorgerischen Auftrag nachkommen können, nutzen wir Ihre personenbezogenen Daten (§ 4 Nr. 1 KDG) für
- Seminarverwaltung
- seminarbezogene Korrespondenz
- Versand von Informationsmaterial
  (z. B. Programme, Ersatzangebote).

Wir weisen darauf hin, dass die Erlaubnis zur Verwendung der Daten für den Versand von Informationsmaterial freiwillig erteilt wird und jederzeit widerrufen werden kann. Rechtsgrundlage hierfür ist § 6 Abs. 1 lit. a, c KDG. Nach Beendigung der Veranstaltung sowie den hieraus folgenden rechtlichen Verpflichtungen werden die verarbeiteten personenbezogenen Daten (wie Name, Anschrift, Kontaktdaten etc.) datenschutzgerecht gelöscht, sofern gesetzliche Aufbewahrungspflichten nicht eine längere Speicherung erfordern und der Nutzung zum Versand von Informationsmaterial ausdrücklich widersprochen wurde.
Soweit zur Durchführung einer Veranstaltung erforderlich, werden personenbezogene Daten in dem jeweils erforderlichen Umfang an Dritte (wie z.B. andere Vertragspartner, usw.) weitergegeben. Dies erfolgt stets unter Beachtung der jeweils geltenden Regelungen über den Datenschutz, insbesondere der Voraussetzungen von § 6 KDG und erforderlichenfalls auf Grundlage einer Vereinbarung über die Verarbeitung personenbezogener Daten im Auftrag nach § 29 KDG.
Die Betroffenen haben gegenüber der Verantwortlichen folgende Rechte hinsichtlich der sie betreffenden personenbezogenen Daten:

- Recht auf Auskunft (§ 17 KDG)
- Recht auf Berichtigung (§ 18 KDG) oder Löschung (§ 19 KDG)
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (§ 20 KDG)
- Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (§ 23 KDG)
- Recht auf Datenübertragbarkeit (§ 22 KDG).

Zur Geltendmachung dieser Rechte steht der Datenschutzbeauftragte des Verantwortlichen zur Verfügung. Die Wahrnehmung dieser Rechte ist grundsätzlich kostenfrei. Die Betroffenen haben zudem das Recht, sich beim **Diözesandatenschutzbeauftragten** (Datenschutzaufsicht) über die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten durch den Auftraggeber zu beschweren. Die Kontaktdaten des Diözesandatenschutzbeauftragten
Katholisches Datenschutzzentrum Bayern (KdöR)
Datenschutzaufsicht für die bayerischen (Erz-) Diözesen
Leitung: Dominikus Zettl
Vordere Sterngasse 1, 90402 Nürnberg
Telefon: 09 11 / 47 77 40 50
post@kdsz.bayern

Weitere Informationen im Internet unter
www.frauenseelsorge-muenchen.de

Allgemeine Teilnahmebedingungen

für Veranstaltungen des Erzbischöflichen Ordinariates München, Fachbereich Frauenseelsorge.
Das Erzbischöfliche Ordinariat führt im Rahmen des kirchlichen Seelsorgeauftrags Veranstaltungen für unterschiedliche Zielgruppen durch. Gewinnabsichten werden mit diesen Angeboten nicht verfolgt. Gleichwohl ist im Interesse aller Beteiligten ein verlässlicher rechtlicher Rahmen notwendig. Dem dienen die nachfolgenden Teilnahmebedingungen:

1. Haftung

Eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen. Dies gilt nicht für eine Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Veranstalters beruhen oder für sonstige Schäden, die auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Veranstalters beruhen.

2. Versicherungen

Der Veranstalter unterhält eine Haftpflicht- und Unfallversicherung, deren Umfang beim Veranstalter eingesehen werden kann. Für weitere Versicherungen sind die Teilnehmerinnen selbst verantwortlich.

3. Mitteilungspflichten

Der Veranstalter ist rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung über Krankheiten oder Gebrechen bzw. sonstige erhebliche Umstände mit Auswirkungen auf die Veranstaltungsteilnahme zu informieren. Eine Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

4. Ausschluss

Es wird erwartet, dass sich die Teilnehmerin im Rahmen der inhaltlich-thematischen Zielsetzung der Angebote mitgestaltend beteiligt. Die Anweisungen der Veranstaltungsleitenden sind zwingend zu beachten. Die Teilnehmerin kann von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, wenn sie die Veranstaltung nachhaltig stört, insbesondere gegen Anordnungen der Veranstaltungsleitenden und/oder geltendes Recht verstößt.

5. Nutzungsrechte

Die im Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltung erhobenen persönlichen Daten dürfen für Zwecke der Veranstaltungsverwaltung gespeichert und genutzt werden.

6. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Vertrags hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrags zur Folge. Rechtsunwirksame Bestimmungen werden unter Berücksichtigung von Treu und Glauben durch rechtswirksame Bestimmungen ersetzt, die dem Ziel und Zweck der rechtsunwirksamen Regelungen am nächsten kommen.
Entsprechendes gilt für Regelungslücken.

Stand: 08/2014

Frauenseelsorge

Kontoverbindung

Zahlungsempfänger: Erzbischöfliche Finanzkammer München

SEPA-Verfahren:
IBAN: DE87 7509 0300 0002 1700 00
BIC: GENODEF1M05

Verwendungszweck: KSt 10423400 / 78234 / Seminarnummer

Referentinnen

Adelmann-Gafus, Elisabeth	Zertifizierte Eutonie-Pädagogin
Altmann Dr., Petra	Buchautorin und Journalistin, Kommunikationswissenschaftlerin, Ausbildung in Logotherapie & Existenz-analyse (nach Viktor E. Frankl)
Bezler, Annette	Stadtführerin Ellwangen, Sieger-Köder-Expertin
Borski Dr., Ingrid Maria	Fachärztin für Psychiatrie und Psychothera pie(Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie), Seminarleiterin für Stressbewältigung, Meditationslehrerin
Braun-Schmidtner, Sylvia	Dipl. Theologin, Dipl. Sozialpädagogin (FH) Systemische Supervisorin und Coach, Berufungscoach-WaVe®
Bürvenich, Angela	Diplom-Geografin, Pilgerbegleiterin
Dürk, Birgitta	Erwachsenenpädagogin, Meditationslehrerin, Schriftstellerin
Fuchs, Melanie	Heilpraktikerin für Psychotherapie, Peter-Hess®-Klangmassagepraktikerin
Graf, Elisabeth	Stadt- und Museumsführerin, Studien- und Wanderreiseleiterin, Restaurationen
Gockel, Sabine E.	Opernsängerin, Stimmbildnerin und Exerzitienbegleiterin, Theresianische Karmel-Gemeinschaft
Heinrich, Brigitte	Religionspädagogin, Zusatzausbildung am Orff-Institut Salzburg für Musik und Bewegungserziehung, Fortbildung in meditativem Tanz
Hochholzer, Rosi	Fachtherapeutin für Psychotherapie (HPG), Exerzitienbegleiterin

Hörmann, Sr. M. Gisela	A. Schulschwester v.U.L.Fr., Erzieherin, Berufsschullehrerin, Schulleitung einer Fachakademie f. Sozialpädagogik und Fachschule für Grundschulkindbetreuung
Hoffmann, Gisela	Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, Komponistin
Hofmann-Mörwald, Johanna	Dipl. Sozialpädagogin (FH), Gemeindereferentin, Ausbildung in Körpertherapie und Bibliodrama
Hornung, Sr. Veronika	Ordensschwester (OP), geistliche Begleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Huber, Irmgard	M.A., Fachbereichsleiterin der Frauenseelsorge, Gemeindereferentin, Kommunikationswissenschaftlerin
Huml, Wiltrud	Diplom-Theologin
Kammhuber, Andrea	Journalistin, Entspannungspädagogin, Stressbewältigungstrainerin, Ausbildung in personenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers
Lindermayr, Karin	Gemeindereferentin, Seelsorgerin, Gestaltpädagogin, Tanzleiterin
Könen-Schäfer, Katharina	Märchenerzählerin, Tanzpädagogin
List, Ursula	Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Morgalla-Raphaelis, Claudia	Dipl. Sozialpädagogin (FH), Tanz- und Bewegungstherapeutin (Practitioner), Psychoonkologin (DKG)
Opel Dr., Angela Maria	Kunst- und Designhistorikerin
Pandey, Sabine	Jugendreferentin an der Kath. Jugendstelle Traunstein, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Berufungscoach-WaVe®
Passauer, Agnes	Dipl. Theologin, Pastoralreferentin, Ehe-, Familien-, Lebensberaterin, Fachbereichsleiterin Ehe- und Familienpastoral im Erzbischöflichen Ordinariat München

Pfeifer, Erna	Katechetin, Ausbildung in Qigong
Pfisterer-Haas Dr., Susanne	Archäologin, Frauenbeauftragte im Prodekanat München Nord; Kunst- und Kulturvermittlerin
Polder-Wehle, Jutta	Atem-, Stimm- und Leibtherapeutin, Tanzpädagogin, Qigong-Kursleiterin
Reinicke, Sibylle	Apothekerin und Stadtführerin
Reschauer, Inge	Referentin der Frauenseelsorge, Sozialpädagogin (B.A.), Gesundheitsberaterin (GGB), Pilgerbegleiterin
Riffert Dr., Gabriele	Autorin und Entspannungstherapeutin, Religionswissenschaftlerin, Journalistin
Schiffner, Nina	Dachauer Gäste- und Gedenkstättenführerin, Künstlerin, Gründerin Privatinitiative „Dachauer Malweiber“
Schlüter, Gabriele	Gestalt- und Werkpädagogin
Schneider, Sr. Susanne	Theologin, Ordensfrau (MC)
Schwarzenböck, Angela	Kursleiterin Qigong
Staudenmeir, Monika	Feldenkrais-Lehrerin
Sunderer, Annette	Diplom-Sozialpädagogin, Zusatzstudium der Erwachsenenpädagogik, Theologische Zusatzqualifikation
Thalmaier, Edith	Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) Aromatherapeutin und Heilkräuterexpertin
Yerli, Gönül	M.A., Vize-Direktorin der Islamischen Gemeinde Penzberg

Anmeldungen bitte an:

Erzbischöfliches Ordinariat München
Ressort Seelsorge und kirchliches Leben
Frauenseelsorge
Postfach 33 03 60, 80063 München
Schrammerstraße 3, 80333 München
E-Mail: frauenseelsorge@eomuc.de
online: www.frauenseelsorge-muenchen.de
Fax: 0 89 / 21 37 - 27 17 94

Kontakt: Regina Bauer
Telefon: 0 89 / 21 37 - 14 37, Mo bis Fr 9:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldung

Ich möchte an folgenden Veranstaltungen teilnehmen:

Nr.	Titel	am / vom - bis
24 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
24 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
24 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
24 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
24 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
24 -		

Ich melde mich zu der/den obigen Veranstaltungen an. Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Daten gespeichert und genutzt werden für

- Seminarverwaltung,
- seminarbezogene Korrespondenz,
- Versand von Informationsmaterial (z. B. Programme, Ersatzangebote).

Diese Erklärung ist jederzeit widerrufbar.

Datum, Unterschrift

Frauenseelsorge

Absenderin:

_____

_____

_____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Bitte ausreichend frankieren

Erzbischöfliches Ordinariat München
Ressort Seelsorge und kirchliches Leben
Frauenseelsorge
Postfach 33 03 60
80063 München