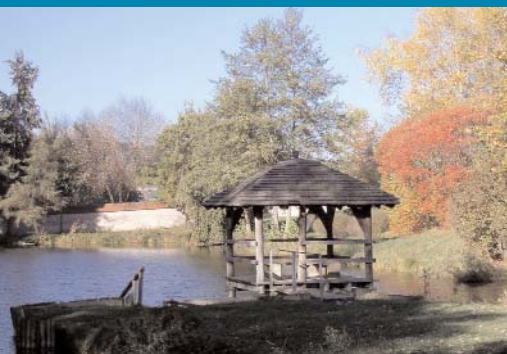


Stefanus

aktiv in Kirche und Welt

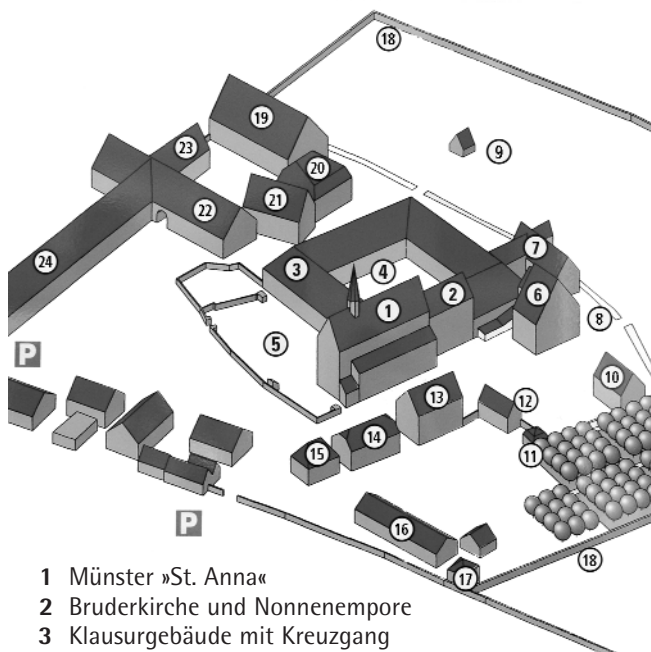


Stefanus-Bildungsstätte Kloster Heiligkreuztal



PROGRAMM 2012

Übersichtsplan Kloster Heiligkreuztal



- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| 1 Münster »St. Anna« | 15 Klosterladen |
| 2 Bruderkirche und Nonnenempore | 16 Klostergaststätte |
| 3 Klausurgebäude mit Kreuzgang | 17 Frauenhäuschen |
| 4 Engelgarten | 18 Innere Klausurmauer |
| 5 Nonnenfriedhof | 19 Mühle |
| 6 Äbtissinnengebäude | 20 Brauerei |
| 7 Apotheke | 21 Kornhaus |
| 8 Kräutergarten | 22 Bauhof |
| 9 Kerzenkapelle | 23 Haberhaus |
| 10 Beichtigerhaus | 24 Langer Bau |
| 11 Josefshäusle | |
| 12 Remise | |
| 13 Herrenhaus | |
| 14 Amtshaus | |

Kloster Heiligkreuztal

Stefanus-Bildungsstätte

Am Münster 11

D - 88499 Heiligkreuztal

Telefon 07371/186-41

Telefax 07371/186-43

E-Mail Kloster-Heiligkreuztal@stefanus.de

Internet www.stefanus.de

»Porta patet -
cor magis«

Unsere Türe
steht weit offen -
weiter noch unser Herz

Spruch im Eingang des
Klosters Heiligkreuztal



Nach Heiligkreuztal kommen im Laufe des Jahres viele Menschen: Menschen, die der Kirche nahe stehen, und Menschen, die der Kirche fern stehen, Gäste aus der Region oder von weiter her. Die Faszination des ehemaligen Zisterzienserinnenklosters Heiligkreuztal können viele spüren. Bis heute atmen die Gebäude die Spiritualität des jahrhundertelangen klösterlichen Lebens. Die Stefanus-Gemeinschaft, die durch den Kauf der Anlage vor 40 Jahren und die nachfolgende Renovation den Gebäuden neues Leben eingehaucht hat, findet hier für ihre Grundpfeiler Glauben – Wissen – Reden ein wunderbares Fundament, um in Freundschaft das Leben zu gestalten.

Aktiv in Kirche und Welt zu sein, das ist unser Ziel. Unser Jahresprogramm, das Sie in den Händen halten, ist davon ein Spiegelbild. Sie finden darin eine Vielzahl von Kursen mit unterschiedlichen Themen, die offen sind für alle.

Die Stefanus-Gemeinschaft hat mit der Anstellung des neuen Bildungsreferenten im Mai 2011 den besonderen Schwerpunkt der Bildung unterstrichen. In dem vorliegenden Bildungsprogramm finden Sie viele bekannte Kurse, die wir gerne im Jahre 2012 wieder anbieten. Wir laden Sie aber auch ganz herzlich ein, an einer der insgesamt 16 neuen Veranstaltungen teilzunehmen.

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen für zukünftige Themen auf. Wir freuen uns, wenn Sie mit uns in Kontakt treten.

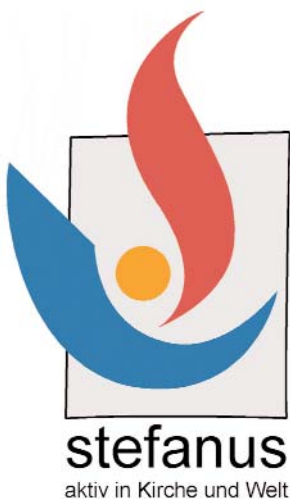
Für das Jahr 2012 hoffen wir, dass der eine oder andere Kurs dabei ist, der Sie ermuntert, nach Heiligkreuztal zu kommen und hier einige Tage zu verbringen.

Für die Stefanus-Gemeinschaft

Dr. Stephan Fuchs
Bildungsreferent
der Stefanus-Gemeinschaft

Herbert Frick
Erster Obmann
der Stefanus-Gemeinschaft

Das Signet der Stefanus-Gemeinschaft



Das Signet der Stefanus-Gemeinschaft wurde zu deren 50jährigem Jubiläum 1998 neu geschaffen.

Es setzt sich aus vier Elementen zusammen – dem Punkt, der Schale, der Flamme und dem rechteckigen Hintergrund.

Diese Elemente – im Original in den Farben gelb, blau und rot mit grauem Hintergrund – stehen für die drei Bildungsbereiche von Stefanus »*Glauben – Wissen – Reden*« und die verbindende Freundschaft.

Der gelbe Punkt steht für **Glauben**, für das Zentrum und den Mittelpunkt unseres Lebens – Jesus Christus.

Die blaue Schale steht für **Wissen**, für die Fülle, aus der wir schöpfen können, dafür, was wir anderen weitergeben und mit anderen teilen können.

Die rote Flamme steht für **Reden**, für das Eintreten und Verteidigen von Werten, für den Apostolatsauftrag, für den aufmerksamen Dialog.

Der graue Hintergrund steht für **Freundschaft**, für die Kraft, die aus der Gemeinschaft im Stefanuskreis kommt, für das Verbindende untereinander und das Umsetzen der Stefanusidee in unserem Alltag.

Alle Elemente stehen in dynamischer Verbindung zueinander und ergeben so ein Ganzes, das – von der Mitte getragen – durch die verbindende Fläche Ruhe und Sicherheit ausstrahlt. **An**

Inhaltsverzeichnis

Seite

	Veranstaltungsübersicht	4
	Kloster Heiligkreuztal	10
	Stefanus - aktiv in Kirche und Welt	12
I.	Glauben leben	14
II.	Wissen teilen	25
III.	Reden lernen	35
	Geistliches Zentrum	39
	Organisatorische Hinweise / Preisgestaltung / Ermäßigung	41
IV.	Freundschaft pflegen	45
V.	Friede / Gerechtigkeit / Bewahrung der Schöpfung	50
VI.	Stille / Bewegung / Meditation	53
VII.	Angebote des Geistlichen Zentrums Kloster Heiligkreuztal	63
VIII.	Gemeinsame Veranstaltungen mit der Katholischen Erwachsenenbildung	66
	Referentinnen und Referenten	82
	Bildungshaus »St. Stefanus« in Karres	84
	»Stefanus« – Werkbrief	85

Veranstaltungsübersicht für das Jahr 2012

Seite

Dezember 2011

- 1.-4.12. Auf Flügeln des Gesanges ... -
Singen kann ... wer sich traut! (11215)
- 9.-11.12. Zen (11615)
- 27.12.-1.1. In der Stille liegt die Kraft -
Zen-Meditations-Aufbaukurs (11616) 53

Januar 2012

- 6.-8.1. 2012 – eigenen Rhythmus finden
Feldenkraisseminar® (12601) 53
- 6.-8.1. ... und alle meine Wege führen zu mir ...
Meditatives Tanzen (12602) 54
- 13.-15.1. Yoga, Spiritualität und Coaching (12603) 54
- 18.1. Lectio Divina 14, 64
- 20.-22.1. Die Harmonisierung des Alltags -
den Acker bearbeiten (12201) 25
- 27.-29.1. Scheitern ist nicht das Ende (12101) 14

Februar

- 3.-4.2. Aktiv (er)leben 67
- 3.-5.2. Stefanus-Besinnungstage (12102) 15, 45
- 10.-12.2. Musik – Kraft für die Seele (12103) 15
- 15.2. Lectio Divina 14, 64
- 17.-19.2. Kommt, es ist alles bereit – Heilung
durch die Sakramente (12104) 16
- 17.-19.2. Atem holen – Verweilen (12604) 55
- 17.-19.2. »Der kleine Prinz« im Tanz 68
- 17.-22.2. Der Weg ist das Ziel
Zen-Meditations-Einführungskurs (12605) 55
- 24.-26.2. Reden lernen ohne Stress - Hören,
Formulieren, Überzeugen (12301) 35
- 24.-26.2. Konflikte konstruktiv lösen 68
- 27.2.-2.3. Klöppeln ist Spitze 69

März

2.-4.3.	Die heilende Kraft der Liebe (12606)	56
9.-10.3.	Männer sind anders – Gott sei Dank – Männertreff in Heiligkreuztal	65
9.-10.3.	Tanztag	70
9.-11.3.	Vom Geheimnis des Inneren des Menschen – Mystikseminar (12110)	18
9.-11.3.	Ich bin es mir wert! (12302)	35
14.3.	Lectio Divina	14, 64
16.3.	Führen und Motivieren – Menschen be- geistern und Visionen vermitteln (12202)	25
18.-24.3.	Exerzitien mit Gemeinschaftselementen	63
23.-25.3.	Lebendige Partnerschaft	70
23.-30.3.	Fasten, Wandern, Meditieren – Fasten- woche nach Dr. Otto Buchinger (12608)	56

April

18.4.	Lectio Divina	14, 64
20.-22.4.	Qigong und christliche Meditation (12609)	57
20.-22.4.	Von der Kunst, den eigenen Drachen zu zähmen	71
20.-22.4.	Goldschmieden	72
22.-28.4.	Priesterexerzitien	63
25.-26.4.	Politische Tagung für und mit langjährigen Stefanusfreunden (12401)	45
27.-29.4.	Traumfrau meets Traummann	72
29.4.-3.5.	Spirituelle Radwandertage (12402)	46

Mai

4.-5.5.	Kommunikation aktiv – Teil I (12303)	36
4.-6.5.	Reduzieren und gewinnen (12203)	26
10.5.	Wild, schön und gesund – Kräutertag (12501)	50
11.-13.5.	Kommt, es ist alles bereit – Heilung durch die Sakramente (12105)	16
11.-13.5.	Die Form des Lebens schließen (12204)	26
11.-13.5.	Der erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf (12610)	57
11.-13.5.	Bewegter Klangraum	73
14.-15.5.	Tanzen im Mai	74
16.5.	Lectio Divina	14, 64
16.-20.5.	Gib nach und sei vollkommen Aufbaukurs Qigong und Zen (12611)	57

17.-20.5.	Sinnvoll leben (12111)	18
19.5.	Kapellenwanderung rund um Heiligkreuztal (12205)	27
28.5.-2.6.	Naturkunde an der oberen Donau (12502)	50
28.5.-2.6.	Stille und Bewegung in Harmonie - Tai-Chi und Zen-Meditation (12612)	58
28.5.-2.6.	Einzelexerzitien	63
30.5.-2.6.	Auf Flügeln des Gesanges II - Aufbaukurs für geübte Chorsänger (12206)	27

Juni

1.-3.6.	Miteinander lebendig kommunizieren (12304)	37
7.-10.6.	Es gibt eine Zeit zum Tanzen (12207)	28
15.-17.6.	Backen und Bibel (12112)	19
15.-17.6.	Tankstelle für Ehepaare (12113)	20
15.-17.6.	Maria würde sich wundern (12208)	28
20.6.	Lectio Divina	14, 64
22.-24.6.	Man sieht nur, was man weiß - Klosterleben im Mittelalter (12209)	29
23.6.	Der Äbtissinnenpfad bei Heiligkreuztal (12114)	20
28.6.-1.7.	Kreative Besinnungstage	64
29.6.-1.7.	Kommt, es ist alles bereit - Heilung durch die Sakramente (12106)	16
30.6.	Aquarellmalerei für Einsteiger	74

Juli

2.-7.7.	Ein Weg zu Gott führt über die Berge - 27. Bergwoche (12404)	46
6.-8.7.	Yoga: Ein Weg zur inneren Gelassenheit und Ruhe (12613)	58
11.7.	Lectio Divina	14, 64
13.-15.7.	Wie der Glaube zum Körper findet (12115)	21
18.-27.7.	Experimentelles Sommeratelier (12210)	29

August

4.-5.8.	Frauenheilpflanzen für Körper und Seele - Kräuterseminar (12503)	51
4.-18.8.	Familienferien im Kloster (12405)	47
20.-26.8.	Radtouren in die Umgebung von Heiligkreuztal (12406)	47

24.-26.8.	Kommt, es ist alles bereit – Heilung durch die Sakramente (12107)	17
26.8.-1.9.	Wanderexerzitien	63

September

7.-8.9.	Kommunikation aktiv - Teil II (12303)	36
7.-9.9.	Farbenrausch – Malen mit Pigmenten (12211)	29
9.-13.9.	Spirituelle Radwandertage (12403)	46
14.-16.9.	Belastbarkeit – Schlüssel zur Lebensbewältigung (12212)	30
14.-16.9.	Gerechtigkeit?! – Politische Tagung der Stefanus-Gemeinschaft (12407)	48
16.9.	61. Sternwallfahrt der Stefanus-Gemeinschaft nach Zwiefalten (12408)	48
20.9.	Gut gerüstet durch die Erkältungszeit Kräutertag (12504)	51
21.-23.9.	Trauer braucht Zeit und Raum – Wochenende für Trauernde (12116)	21
21.-23.9.	Mit dem Wirken Gottes ist es so ... (12117)	22
21.-23.9.	Goldschmieden	71
22.-27.9.	Basen-Heilkost-Wanderwoche (12614)	59
26.9.	Lectio Divina	14, 64
28.-29.9.	Kommunikation intensiv - Teil I (12305)	37
28.-29.9.	Gott schuf den Menschen als sein Abbild – Männertreff in Heiligkreuztal	65
28.-30.9.	1000 Jahre Kirchenbau als Zeugnis des Glaubens (12213)	30

Oktober

7.-11.10.	Kraft aus der Stille – Einführung in Qigong und Zen-Meditation (12615)	59
9.10.	Impulstag für Großeltern – »Opa, betest du auch?«	65
10.10.	Lectio Divina	14, 64
12.-14.10.	Kommt, es ist alles bereit – Heilung durch die Sakramente (12108)	17
12.-14.10.	Bischof Sproll und der National- sozialismus (12214)	31
12.-14.10.	Yoga - ein individueller Übungsweg (12616)	60
19.10.	Lebensenergie gewinnen - durch Balance für Arbeit und Freizeit (12215)	31

19.-21.10.	J.S. Bach im Kloster musizieren (12216)	32
25.-28.10.	Der erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf (12617)	60
26.-28.10.	Mit Märchen unterwegs (12618)	61
28.-30.10.	Kalligraphie für Anfänger	
29.10.-2.11.	Klöppeln ist Spitze	68

November

4.-10.11.	Priesterexerzitien	63
5.-9.11.	Klöppeln ist Spitze	68
9.-11.11.	Strecke deine Hand aus – Begegnungen im Markusevangelium (12118)	22
12.-16.11.	Klöppeln ist Spitze	68
14.11.	Lectio Divina	14, 64
16.-17.11.	Kommunikation intensiv – Teil II (12305)	37
16.-18.11.	Bewahrung der Schöpfung durch die Theologie des Leibes (12119)	23, 52
16.-18.11.	Spiritualität und Internet – Weiterbildung für Stefanus-Verantwortliche (12409)	49
16.-18.11.	Die heilende Kraft der Liebe (12607)	56
16.-18.11.	Kalligraphie für Fortgeschrittene	75
23.-24.11.	Atempause (12120)	23
23.-25.11.	Erkenne Deine Zeit! – Zeit ist's, dass es Zeit wird (12217)	32
23.-25.11.	Sterben lernen heißt leben lernen (12121)	24
23.-25.11.	Die Nacht getanzt	75
30.11.-2.12.	Inmitten der Nacht – Musikalisch spirituelle Tage (12218)	33
30.11.-2.12.	Zen (12619)	61
30.11.-2.12.	Besinnungstage zu Beginn der Adventszeit	64

Dezember

6.-9.12.	Auf Flügeln des Gesanges ... – Singen kann ... wer sich traut! (12219)	34
7.-9.12.	Kommt, es ist alles bereit – Heilung durch die Sakramente (12109)	17
12.12.	Lectio Divina	14, 64
26.12.-1.1.	Der Weg ist das Ziel – Zen-Meditations-Aufbaukurs (12620)	62
28.12.-5.1.	Ignatianische Einzelexerzitien	64



Ein schönes Geschenk *ein Gutschein*

Wollen Sie einem lieben Menschen eine besondere Freude bereiten? Wie wäre es mit einem Kurs aus unserem reichhaltigen Seminarangebot an Besinnung, Erholung, Kreativität und Bildung im Kloster Heiligkreuztal?

Gerne stellen wir Ihnen unseren schön gestalteten Geschenk-Gutschein aus.

Information und Bestellung
bei Ilse Hecht:

Telefon: 07371/186-41

E-Mail: i.hecht@stefanus.de





Kloster Heiligkreuztal – Der geistliche Mittelpunkt der Stefanus-Gemeinschaft

Nahe der oberschwäbischen Stadt Riedlingen/Donau findet sich eine selten gut erhaltene mittelalterliche Klosteranlage, die auf das frühe 13. Jahrhundert zurückgeht – das ehemalige Zisterzienserinnenkloster Heiligkreuztal.

Im Jahr 1972 hat die Stefanus-Gemeinschaft das seit der Säkularisation aufgelassene und ziemlich im Stich gelassene Kloster mit erstaunlichem Mut erworben und unter vielen Mühen die Renovierung angepackt. Die wertvollen Zeugnisse christlicher Kunst und Frömmigkeit, die sich im Klosterbereich finden, konnten so den Menschen von heute wieder zugänglich gemacht werden. Und tatsächlich überrascht Heiligkreuztal wieder neu, geprägt von den Strömungen der verflossenen Jahrhunderte, durch die Kraft seiner Ausstrahlung.

Die Bildungsstätte Kloster Heiligkreuztal spricht auch nach der Renovierung ihre Besucher mit zisterziensischer Einfachheit und Schlichtheit an. Die Außenanlagen bieten Besuchern, Gästen und Veranstaltungsteilnehmern Ruhe und Erholung. Innerhalb einer weitgezogenen Klausurmauer finden sich Spazierwege, Bänke, Weiher und Bäche, Winkel und Nischen, Kapellen, Türme und Tore.

Bei der Teilnahme an einem der Kurse aus dem vorliegenden reichhaltigen Veranstaltungsangebot erfahren die Gäste des Hauses nicht nur Weiterbildung, sondern sie erleben zusätzlich die einzigartige Atmosphäre und Ausstrahlungskraft dieser Klosteranlage.





So erreichen Sie die Stefanus-Bildungsstätte Kloster Heiligkreuztal



mit dem Pkw

über Riedlingen – Altheim – Andelfingen oder
über Bad Saulgau – Herbertingen – Ertingen – Binzwangen

mit der Bahn

aus dem Norden, über Ulm kommend: bis zur Bahnstation
Riedlingen, von dort weiter mit Taxi oder Bus.

aus dem Süden, über Aulendorf kommend: bis zur Bahn-
station Herbertingen, von dort weiter mit Taxi.

Bus

ein Bus fährt werktags um 17.10 Uhr vom Bahnhof Ried-
lingen nach Heiligkreuztal – Ankunft um 17.40 Uhr.

Taxi Kasiske – Riedlingen 07371/7407



Stefanus – Christliches Engagement in Kirche und Welt

Wer sind wir?

Die Stefanus-Gemeinschaft wurde von Alfred Lange im Jahre 1948 gegründet. Junge Katholiken übernahmen damals Verantwortung in unterschiedlichen kirchlichen, gesellschaftlichen und politischen Gruppierungen, setzten sich aktiv für ihren Glauben ein, sie lebten und verkündeten das Evangelium. Sie stellten sich die Aufgabe, interessierte Christen in den Bereichen Glauben, Wissen und Reden weiterzubilden und sie zum christlichen Engagement in Kirche und Welt zu motivieren.

Anliegen von Stefanus ist es auch heute, interessierten Menschen das Lebenswissen und die Kraftquellen des christlichen Glaubens zu erschließen, so dass sie für den privaten und beruflichen Alltag nutzbar gemacht und als wirksamer Impuls in Kirche und Gesellschaft eingebracht werden können.

Dialogfähigkeit und Eigenverantwortung werden gefördert, Perspektiven ausgetauscht, das Bewusstsein für die Vielschichtigkeit von Situationen und Problemen geweckt und Kritikfähigkeit entwickelt. Stefanus will Menschen unterstützen, selbstbewusst und offen ihr Leben zu gestalten. Sie werden ermutigt und befähigt, Aufgaben in ihrem Lebensbereich verantwortungsvoll wahrzunehmen.

Wodurch ist unsere Arbeit gekennzeichnet?

Die Frauen und Männer der 100 Stefanuskreise, die es in Deutschland, Österreich, Liechtenstein und der Schweiz gibt, treffen sich ungefähr zehn Mal im Jahr, um sich anhand von Vorträgen, Diskussionen und gemeinsamen Gesprächen weiterzubilden und die Freundschaft untereinander zu pflegen.

Das, was die Stefanusfreunde in ihren Kreisen erlernen, erleben und erfahren, geben sie nach außen weiter und wenden es in den Verbänden, Organisationen und Gremien an, in denen sie vertreten sind, ob im politischen, sozialen oder kirchlichen Bereich. Überall dort, wo es heute wichtig ist, christliche Werte zu vertreten und zu verteidigen, ist

der Platz der Stefanusfreunde. Sie sind aufgefordert, aufzustehen, mitzureden, diese Welt als Geschöpfe Gottes verantwortungsvoll zu gestalten, im Staat die Rechte aller Menschen zur Geltung zu bringen, in der Kirche ihren Auftrag als »Volk Gottes auf dem Weg« wahrzunehmen.

Die Bildungsarbeit in der Stefanus-Gemeinschaft geschieht im Freundeskreis. Dies unterscheidet die Gemeinschaft grundlegend von anderen Bildungseinrichtungen.

In ihren Bildungsstätten, dem Kloster Heiligkreuztal und dem Bildungshaus St. Stefanus in Karres, bietet die Stefanus-Gemeinschaft ein breitgefächertes und weltoffenes Angebot an Seminaren und versucht so, die Stefanusidee umzusetzen.

Was wollen wir?

- Im *Glauben* wachsen und reifen
- Aus den Quellen der Heiligen Schrift schöpfen
- Über den Glauben sprechen und Zeugnis geben
- Die Frohe Botschaft leben
- Menschen für Christus begeistern
- Christliche Werte schützen

- *Wissen* erwerben und weitervermitteln
- Hintergründe und Zusammenhänge des Geschehens auf unserer Erde erkennen
- Antworten auf kritische Fragen geben
- Den Blick für das Wesentliche schulen

- Im *Reden* frei und sicher werden
- Begegnungen schaffen im Gespräch
- Unsere Ohren im Zuhören schulen
- Zum Dialog, zur Diskussion, Argumentation und Gesprächsführung fähig werden
- Aufmerksam werden für die Nöte anderer

Wir glauben, darum reden wir!

Wollen Sie mehr über uns wissen?

Informationen erhalten Sie in unserem Stefanus-Sekretariat in Heiligkreuztal, Telefon 073 71 / 1 86-41, über das Internet www.stefanus.de oder per E-Mail Kloster-Heiligkreuztal@stefanus.de



Glauben leben

I.

18. Januar 18.45 Uhr 15. Februar 18.45 Uhr

14. März 18.45 Uhr 18. April 19.45 Uhr

16. Mai 19.45 Uhr 20. Juni 19.45 Uhr

11. Juli 19.45 Uhr 26. September 19.45 Uhr

10. Oktober 19.45 Uhr 14. November 18.45 Uhr

12. Dezember 18.45 Uhr

»Lectio Divina«

Angeleitete geistliche Schriftbetrachtung zu den Sonntagsevangelien

Die geistliche Schriftlesung gehört zu den wesentlichen Elementen monastischen Lebens. Die Auslegung der Heiligen Schrift nach dem klassischen »vierfachen Schriftsinn«, verschiedene Formen der persönlichen Aneignung und Verinnerlichung des Wortes Gottes und die Vertiefung in kontemplativem Gebet sind ein reicher Schatz, den die »lectio divina«, wörtlich übersetzt die »göttliche Lesung«, bietet.

In einem individuell gestalteten geistlichen Abendprogramm werden Einführungen in diese Form der Schriftbetrachtung gegeben, wobei die Evangelientexte des jeweils folgenden Sonntags betrachtet werden. Jeweils nach der Abendmesse im Gemeinderaum, Pfarrhaus Heiligkreuztal (Beichtigerhaus).

Dies ist eine Veranstaltung des Geistlichen Zentrums Kloster Heiligkreuztal. Weitere Angebote siehe ab Seite 63.

Leitung: Msgr. Heinrich-Maria Burkard, Heiligkreuztal

27. 18 Uhr – 29. Januar 13 Uhr

12101

»Scheitern ist nicht das Ende«

Ein Wochenende für religiöse Menschen in und nach Beziehungskrisen

Scheitern und danach ge-scheiter weiter zu leben ist eine Lebenskunst, keine Schande. Weder im Beruf (z. B. Pfarrer) noch in einer Beziehung (z. B. Ehe).

Oft blockieren Vorwürfe in alle Richtungen und ein schlechtes Gewissen diesen Neuanfang. Wenn die Kirche auf den Spuren Jesu geht, sind diese Menschen ihre erste Adresse: *»Ich bin gekommen, dass sie das Leben in Fülle haben«* (Joh 10,10). Viele Menschen fühlen sich dennoch ausgegrenzt. Daher geht es in diesen Tagen um klare Information, um Ermutigung zur *»Auferstehung«* und um wertvolle Tipps mitten in einer barmherzigen und humorvollen Kirche.

Leitung: Pater Gerd Steinwand CMF, Weißenhorn

Kosten: Kursgebühr: 68,— Euro

Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro

Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 13. Januar.

3. 18 Uhr – 5. Februar 13 Uhr

12102

**»Der Geist Gottes erleuchte die Augen eures Herzens, damit ihr versteht, zu welcher Hoffnung ihr durch ihn berufen seid« (nach Eph 1,18)
Besinnungstage der Stefanus-Gemeinschaft**

Eine tiefe, freundschaftliche Beziehung zu Gott ermutigt, ihm in allen Lebensumständen zu vertrauen. Sie befähigt, die Bildungstrias der Stefanus-Gemeinschaft geistlich mit Leben zu füllen und sich neu für sie zu engagieren.

Leitung: Msgr. Heinrich-Maria Burkard, Heiligkreuztal

Kosten: Kursgebühr: 40,— Euro

Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro

Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 20. Januar.

10. 18 Uhr – 12. Februar 13 Uhr

12103

»Musik – Kraft für die Seele«

Die heilsame Wirkung von Musik erleben

Musik – eine universale Sprache, ein Himmelsgeschenk, das den Menschen unmittelbar berührt, sein Inneres ordnet und ihm eine Ahnung des Himmlischen gibt.

Wo wir sie zum Erklingen bringen, wird sie zur Energie, die in Körper und Seele ihre heilsame Wirkung entfalten kann.

In Verbindung mit geistlichen Impulsen bietet das Wochenende vielfältige Formen, Musik zu erleben – vom Hören über das aktive Musizieren bis zu Bewegung und Tanz.

Leitung: Konrad Gießibl (Dipl. Musiktherapeut),
Schrumberg
Msgr. Heinrich-Maria Burkard, Heiligkreuztal

Kosten: Kursgebühr: 98,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 27. Januar.

»Kommt, es ist alles bereit« Heilung durch die Sakramente

Seminarreihe mit Pater Dr. Michael Marsch O.P.

Leitung: Pater Dr. Michael Marsch O.P., Heiligkreuztal

Kosten je Seminar: Kursgebühr: 65,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis jeweils 14 Tage vor Beginn
des jeweiligen Seminars.

17. 18 Uhr – 19. Februar 13 Uhr

12104

I. Das Ursakrament: die Kirche

1. Kirche als Volk Gottes –
»Ursprung und Ziel der Schöpfung«
2. Kirche als Leib Christi – »Seit Anbeginn der Welt«
3. Kirche als Tempel des Heiligen Geistes –
»Unterpfund der Herrlichkeit«

11. 18 Uhr – 13. Mai 13 Uhr

12105

II. Die Sakramente der Initiation: Taufe und Firmung

1. Taufe
2. Firmung
3. »Ihr seid eine königliche Priesterschaft« (1 Petr 2,9)

29. Juni 18 Uhr – 1. Juli 13 Uhr

12106

III. Das Sakrament der Eucharistie

1. »Deinen Tod, o Herr, verkünden wir ...«
2. »... und Deine Auferstehung preisen wir ...«
3. »... bis Du kommst in Herrlichkeit.«

IV. Die Sakramente der Heilung: Versöhnung und Krankensalbung

1. Beichte
2. Versöhnung
3. Krankensalbung

V. Die Sakramente der Dienstgemeinschaft: Weihe und Ehe

1. Weihe als Dienst an der Gemeinschaft
2. Ehe als Gemeinschaft des Dienstes
3. »Ihr seid Diener der Freude« (2 Kor 1,24)

VI. Ikonen der Kirche: Maria und die Heiligen

1. Maria, Mutter der Kirche
2. Die Kirche als Gemeinschaft der Heiligen
3. Die Kirche als Gemeinschaft des Himmels und der Erde

Menschliche Erfahrung umfasst niemals nur das eigene Erleben, sie beruht auf dem Wissen von ganzen Generationen. Was man in der Kirche »*Tradition*« nennt, ist mehr als die Summe von einzelnen Bekenntnissen, es ist deren Überlieferung als Ganzes. Vor allem aber ist es deren lebendige Gegenwart im Herzen des einzelnen Menschen, soweit er sich als Teil des Ganzen versteht, als Glied des Leibes Christi, des Volkes Gottes.

Unser Seminar »*Heilung durch die Sakramente*« ist ein Erfahrungsbericht der Liebe Gottes zu seinem Volk. Es will weder eine systematische noch eine erschöpfende theologische Abhandlung sein, vielmehr erlebtes Heil und erfahrene Heilung. Es ist ein Zeugnis persönlicher Betroffenheit des Geschehenen von den Tagen der Offenbarung Gottes in der Heiligen Schrift bis in unsere Zeit. Zu Wort kommen als Zeugen des Heils und der Heilung die Evangelisten und die Kirchenväter, die Heiligen und die Lehrer der Kirche, die Dokumente der Konzile, vor allem des Zweiten Vatikanums (1962–1965).

Sakramente sind sichtbare Zeichen der unsichtbaren Liebe Gottes, der Heilung und Heiligung durch ihn. »*Arznei zur Unsterblichkeit*«, wie der heilige Ignatius von Antiochien sagt, einer der ersten Märtyrerbischöfe der Kirche. Die Sakramente zu feiern bedeutet, auf sehr menschliche Weise unserem Gott und seiner Barmherzigkeit zu begegnen. Als

persönliche Begegnung mit Christus in der Kirche wollen die Sakramente erlebt sein, damit jene Heilung von ihnen ausgehen kann, nach der wir uns alle so intensiv sehnen, weil wir ihrer so dringend bedürfen. Zum Erleben dieser Heilung beizutragen ist Aufgabe dieses Seminars.

Die Teilnahme an einzelnen Seminarteilen ist möglich. Zum besseren Verständnis ist jedoch der Besuch der ganzen Seminarreihe empfohlen.

Angeboten werden neben Eucharistiefeyer und eucharistischer Anbetung das Stundengebet der Kirche, sowie Zeiten des Schweigens und der persönlichen Aussprache.

9. 18 Uhr – 11. März 13 Uhr

12110

»Vom Geheimnis des Inneren des Menschen«

Texte der Mystik von der Spätantike bis zur Gegenwart

Von der Erfahrung des tiefen, inneren Bezugs des Menschen zu Gott berichten die Zeugnisse und Texte der Mystik. Heiligkreuztal selbst war in der Vergangenheit ein Ort mystischen Lebens und Erlebens. Davon gibt bildlich die berühmte Christus-Johannes-Gruppe des ehemaligen Zisterzienserinnenklosters noch eine Anschauung, verkörpert sie doch in sich die mystische Vereinigung der Seele mit Christus.

Die besondere Spiritualität des Ortes Heiligkreuztal miteinbeziehend, will dieser Kurs hinführen zu Schlüsselwerken mystischer Erfahrung von der Antike bis zur Gegenwart, von Augustinus (354 - 430) über Meister Eckhart (1260 - 1328), Heinrich Seuse (1295 - 1366) und Johannes Tauler (1300 - 1361) bis zum 20. Jahrhundert.

Der Frauenfrömmigkeit und Frauenmystik und den Werken der Mechthild von Magdeburg (1207 - um 1282) wird eigene Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Leitung: Diözesankonservator Diakon Wolfgang Urban
M.A., Rottenburg

Kosten: Kursgebühr: 68,- Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,- Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,- Euro

Anmeldung bitte bis 24. Februar.

17. 18 Uhr – 20. Mai 13 Uhr

12111

»Sinnvoll leben«

Um neue Kraft für den Alltag zu finden und mit sich selbst (wieder) feinfühlicher und liebevoller umzugehen, ist es gut, hin und wieder »die Antennen der Seele« zu pflegen und

die Glaubenskraft zu stärken. Nur so können wir zuversichtlich das Leben meistern; denn Lebenskunst beginnt in der Verankerung mit Gott und einem liebevollen Umgang mit sich selbst. Das prägt unser Denken und Handeln, beeinflusst das innere Gleichgewicht und rührt an das *»Feingefühl unserer Seele«*. Denn wie ein *»guter Glaube«* eine bereitwillige Bejahung voraussetzt, so setzt seelische Gesundheit, also *Heil-sein*, eine bereitwillige gute geistige Einstellung voraus. Sind Geist und Seele in Einklang, dann geht es uns gut. Voraussetzung dafür aber ist die Bereitschaft zur Selbstüberwindung. Also: *»Blick nicht zurück im Zorn – schau ein Stück nach vorn!«* In diesem Seminar lernen Sie, welche Möglichkeiten sich bieten, um ein Höchstmaß an eigenverantwortlicher Lebensführung und seelischer Gesundheit zu erreichen. Dazu vermitteln diese Tage gute Anregungen, um *»ganz einfach besser zu leben«*.

Schreibzeug sowie warme Socken für leichte meditative Entspannung am Mittag und Abend sind mitzubringen. Für Merkblätter sind 5 Euro an den Referenten zu entrichten.

Leitung: Otto Pötter (Dozent für logotherapeutische Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl mit Ausrichtung zur Kneippischen Ordnungstherapie, www.otto-poetter.de), Rheine

Kosten: Kursgebühr: 137,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 134,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 60,— Euro

Anmeldung bitte bis 3. Mai.

15. 18 Uhr – 17. Juni 13 Uhr

12112

»Backen und Bibel«

Seit Jahren bietet die Heiligkreuztaler Firma HÄUSSLER in unmittelbarer Nähe zum ehemaligen Zisterzienserinnenkloster Heiligkreuztal mit großem Erfolg verschiedene Backkurse und Seminare an. Im Jahr 2012 soll es mit dem Seminar Backen und Bibel eine weitere Premiere geben: gemeinsam veranstaltet von HÄUSSLER und der Stefanus-Gemeinschaft.

Der Backtag am Samstag bei der Firma HÄUSSLER wird umrahmt von Impulsen aus der Bibel rund um das Thema Säen, Ernten, Essen und Trinken. Denn die Bibel spricht nicht nur von Gott, sondern auch vom Alltag der Menschen. Für Interessierte wird es auch eine Führung durch die Klosteranlage des ehemaligen Klosters Heiligkreuztal geben.

Leitung: Dr. Stephan Fuchs, Heiligkreuztal
Firma HÄUSSLER, Heiligkreuztal
Andrea Kotter, Heiligkreuztal

Kosten: Kursgebühr: 32,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 1. Juni.

15. 18 Uhr – 17. Juni 13 Uhr

12113

»Tankstelle für Ehepaare«

Wenn ...

- ... seit Ihrer Hochzeit schon einige Monate, Jahre oder Jahrzehnte vergangen sind
- ... Sie ein paar erfrischende Ideen brauchen können, um Ihr Ehesakrament wieder neu zu beleben
- ... Ihre Liebe Ihnen sehr wichtig ist und Sie schon lange nicht mehr aufgetankt haben ...
- ... dann geben Sie Ihre Kinder in gute Hände und gönnen sich ein geist-volles Wochenende für Ihre Beziehung.

Hinweis: Die Teilnahme ist nur Paaren möglich, da die Paare für sich *»arbeiten«*.

Leitung: Pater Gerd Steinwand CMF, Weißenhorn

Kosten: Kursgebühr: 80,— Euro/Paar
Vollpension im Doppelzimmer: 160,— Euro/Paar
Anzahlung bei Anmeldung: 50,— Euro

Anmeldung bitte bis 1. Juni.

23. Juni 4.45 Uhr

12114

»In der Gegenwart Gottes und im Einklang mit der Schöpfung« – der Äbtissinnenpfad bei Heiligkreuztal

Kurz vor Sonnenaufgang werden wir uns am längsten Samstag des Jahres im Wald beim Parkplatz zum neu angelegten Äbtissinnenpfad treffen. Wir wollen die Impulse des Äbtissinnenpfades aufnehmen und im Sommerwald die Gegenwart Gottes spüren. Anschließend gibt es ein wunderbares Frühstück im Kloster Heiligkreuztal.

Treffpunkt: 4.45 Uhr am Münster Heiligkreuztal (Mitfahrgelegenheit) oder 5 Uhr am Parkplatz des Äbtissinnenpfades.

Leitung: Dr. Stephan Fuchs, Heiligkreuztal

Kosten: 9 Euro für das Frühstück in Heiligkreuztal

Anmeldung bitte bis 8. Juni.

»Wie der Glaube zum Körper findet«

Focusing als spiritueller Übungsweg

Unser Leben gleicht einem Haus mit mehreren Etagen. Wir könnten das ganze Haus bewohnen, halten uns aber meist nur im oberen Stock – im Kopf – auf. In den unteren Etagen geht es uns oft zu chaotisch zu. Manchmal dringen Nachrichten von dort nach oben – Magenschmerzen, Erschöpfung oder andere ungute Gefühle. Selten sehen wir nach, was da unten los ist, meistens trösten wir uns damit, dass zumindest oben alles geordnet ist.

In Gebeten und Liedern danken wir Gott für Friede, Erlösung und Versöhnung. Dabei sprechen Körper und Seele eine andere Sprache.

Focusing ist eine Methode, die diese »Kommunikationsstörungen« überwindet. So wie das Objektiv einer Kamera das Ziel fokussiert, nimmt diese Weise des Gesprächs mit sich selbst die »unteren Etagen« in Blick und wir können wieder die Sprache von Körper und Seele verstehen und begreifen lernen.

An diesem Wochenende können wir wieder lernen, auf unseren Leib und unsere Organe zu hören. Wir entdecken die leibliche Dimension unseres Glaubens durch sanfte Übungen zur Körper-Selbstwahrnehmung und mit biodynamischen Methoden – Bewegung, Spiel, Tanz und Stimme.

Leitung: Dobrina Frank, Dürmentingen

Kosten: Kursgebühr: 55,– Euro

Vollpension im Doppelzimmer: 92,– Euro

Anzahlung bei Anmeldung: 40,– Euro

Anmeldung bitte bis 29. Juni.

»Trauer braucht Zeit und Raum«

Wochenende für Trauernde

Zu den tiefsten Erschütterungen im Leben gehört der Tod eines nahestehenden, geliebten Menschen. Vieles verändert sich – äußerlich und innerlich. Nichts wird wieder so sein, wie es war.

Die Zeiten der Trauer sind notwendig, um dem Menschen nahe zu bleiben und den Verlust auszuhalten. Die Trauer bringt uns aber auch mit heilenden Kräften unserer Seele in Berührung, die uns Vertrauen und Mut zum Weitergehen des eigenen Weges geben.

Wir wollen an diesem Wochenende unserer Trauer Raum und Zeit geben mit Menschen, die Ähnliches durchleben.

Das Angebot richtet sich an Personen, bei denen der Todesfall mindestens vier Monate zurückliegt.

Leitung: Clara Bogenrieder (Trauerbegleiterin Kübler-Ross-Akademie), und Hermann Bogenrieder, Öpfingen

Kosten: Kursgebühr: 68,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 7. September.

21. 18 Uhr – 23. September 13 Uhr 12117

»Mit dem Wirken Gottes ist es so ...« (Mk 4,26)

Gleichnisse Jesu

Die Bibel erzählt uns, dass Jesus in Gleichnissen von Gott und der Welt gesprochen hat. Manche seiner Gleichnisse lassen unauffällige Begebenheiten aus dem Alltag durchscheinend werden für die Wirklichkeit Gottes. Andere wiederum hinterfragen gesellschaftliche Strukturen und unsere Bilder von Gott.

An diesem Wochenende werden wir uns sowohl nachdenkend als auch mit kreativen Mitteln mit einigen der Gleichnisse Jesu befassen.

Mitzubringen sind Schreibzeug, die Bereitschaft, sich auf kreatives Tun einzulassen, bequeme, unempfindliche Kleidung, falls vorhanden: Bibel, Wachs- oder Ölkreiden.

Leitung: Sylvia Hodek (Theologin), St. Gallen/CH

Kosten: Kursgebühr: 98,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 7. September.

9. 18 Uhr – 11. November 13 Uhr 12118

»Strecke deine Hand aus«

Begegnungen im Markusevangelium

Was denkt ihr da in euren Herzen? Steh auf und komm in die Mitte. Strecke deine Hand aus – so direkt spricht Jesus von Nazareth die Menschen an. Er berührt sie durch seine Klarheit, seine Offenheit und sein Vertrauen auf Gottes Kraft. Sie werden durch die Begegnung mit ihm vor Entscheidungen gestellt, werden ermutigt, verändert und ins Leben zurückgeholt.

Im Bibliodrama steigen wir in verschiedene solche Begegnungen ein. Wir bringen uns selbst, unsere Fragen, unseren

Glauben und unsere Sehnsucht in die Texte hinein. Wir lassen uns herausfordern, in die Mitte rufen, strecken unsere Hand aus. In der Begegnung mit und in dem Text, im gemeinsamen Lesen und Diskutieren in der Gruppe, lassen wir uns berühren und bewegen, vertrauen wir auf die Kraft Gottes.

Mitzubringen sind eine Bibel und warme Socken.

Leitung: Rita Pürro Spengler (Theologin, Bibliodramaleiterin), Freiburg/CH

Kosten: Kursgebühr: 118,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 26. Oktober.

16. 18 Uhr – 18. November 13 Uhr

12119

»Bewahrung der Schöpfung durch die Theologie des Leibes«

Der Mensch in seinem Leib ist nicht ein Produkt des Zufalls, sondern die Krone der Schöpfung. Die Heiligkeit ist in die Welt gekommen durch den Mensch in seinem Leib: Gott hat Seinen Atem in die Nase des Menschen geblasen, Er hat Sein Innerstes, Seine Heiligkeit mit dem Menschen geteilt, wie der selige Papst Johannes Paul II. sagt. Das ist kein Forschungsbericht. Durch die Offenbarung der Schrift erläutert der Schöpfer das Geschaffene.

Das Seminar wendet sich an alle, die zur Bewahrung der Schöpfung beitragen möchten, indem sie die Würde ihres Menschseins neu wahrnehmen.

Literaturhinweis: Johannes Paul II., Eine Theologie des Leibes, Fe-Verlag Kisslegg 2008 (online zu beziehen bei www.fe-medien.de).

Leitung: Pater Dr. Michael Marsch O.P., Heiligkreuztal und Team

Kosten: Kursgebühr: 65,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 2. November.

23. 18 Uhr – 24. November 16 Uhr

12120

»Atempause«

Aus dem Alltag herauskommen - Aus der Atemlosigkeit zum Atemholen kommen - Sich Zeit nehmen für sich selbst - Zur Ruhe kommen - Entspannung nicht nur für den Körper, sondern auch für Geist und Seele - Setzt keine religiö-

se Praxis voraus, aber Offenheit für geistliche und spirituelle Impulse.

Besteht aus drei Themenbereichen:

1. Wege, die ich gehe
2. Menschen, mit denen ich lebe
3. Gottes Spuren, die ich entdecke

Durch verschiedene Methoden und Übungen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit sich selber und Gott in Beziehung kommen und dabei ausloten: was tut mir gut, was könnte ich Zuhause weiterführen, wo erfahre ich etwas von der Lebensfülle, die uns Gott zusagt?

Leitung: Sigrid Zimmermann, Hohentengen

Kosten: Kursgebühr: 50,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 47,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 20,— Euro

Anmeldung bitte bis 9. November.

23. 18 Uhr – 25. November 13 Uhr

12121

»Sterben lernen heißt leben lernen«

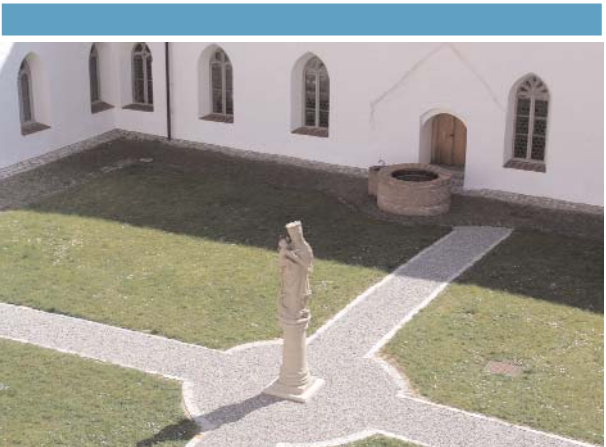
Einführung und Fortbildung für die Sterbebegleitung

Wer den Mut hat, sich mit dem Sterben auseinanderzusetzen, wird viel über das eigene Leben lernen. Ein Seminar zum Nachdenken und Üben, zur Vorbereitung auf die Sterbebegleitung (IGSL-Curriculum) und auf den eigenen Tod.

Leitung: Prof. Dr. phil. Werner Burgheim, Mainz

Kosten: Kursgebühr: 90,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 9. November.





Wissen teilen^{II.}

20. 18 Uhr – 22. Januar 13 Uhr

12201

»Die Harmonisierung des Alltags« – den Acker bearbeiten ...

Das Problem – wieder ist ein Tag vorbei. Ich selbst bin geschafft und vieles bleibt unerfüllt – verliere meine Leichtigkeit – Ängste und Sorgen begleiten mich. Ich fühle, ich bin von meinem Weg abgekommen – verlaufe mich. Ich frage mich, ist das mein Leben?

Der Ausweg – die eigene Erkenntnis und das Gefühl zulassen, mein Alltag ist alles andere als eine Harmonie mit mir selbst. Ich drehe mich im Kreise. Das ist der erste Schritt zur Veränderung.

Wie weiter? Indem ich mir meines Wesenskerns – meiner Mitte – bewusst werde. Meinen Wünschen und Bedürfnissen im Alltag den gebührenden Platz einräume. Klare, umsetzbare und verbindliche Ziele und Maßnahmen lassen mich auch im Alltag den Werten meines Herzens folgen – in meiner Mitte bleiben. **»Klarheit ist der Schlüssel!«**

Das Ergebnis – Dank der vernünftigen Gestaltung des Alltags bin ich autonom und kann mit einer Art Unbefangenheit zum Leben den Alltag vollenden. Ich strahle und gehe mit Freude meinen eigenen Weg. Mein Leben fügt sich.

Leitung: Hansjörg Madlener (Wirksames Management), Bregenz, www.Hansjoerg-Madlener.at

Kosten: Kursgebühr: 68,– Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,– Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,– Euro

Anmeldung bitte bis 6. Januar.

16. März 9 – 18 Uhr

12202

»Führen und Motivieren« Menschen begeistern und Visionen vermitteln

Sinn und Ziel guter Führung und Motivation muss es sein, durch Mitarbeiter Energiefelder entstehen zu lassen, die so zur wirkungsvollen Eigendynamik im Unternehmen werden. In Zeiten der Globalisierung und Vernetzung wird der *»Umgang«* mit den Menschen im Unternehmen und in anderen Organisationen entscheidend sein für die weitere

Entwicklung. In angenehmer Atmosphäre finden Sie passende Wege und Möglichkeiten für Ihren Arbeits- und Aufgabenbereich. Das Seminar will Ihre Führungskompetenz stärken.

Leitung: Wilhelm Schilling, Weingarten

Kosten: 82,- Euro (einschl. Mittagessen und Kaffee)
Anzahlung bei Anmeldung: 20,- Euro

Anmeldung bitte bis 2. März.

4. 18 Uhr – 6. Mai 13 Uhr

12203

»Reduzieren und gewinnen«

Ich muß nur einmal unterbrechen!

Jeden Tag werden wir sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit mit zahlreichen Anforderungen und Reizen überflutet und jonglieren in Beziehungen zu unterschiedlichsten Menschen. Dabei häufen wir Ballast an, der uns unmerklich immer mehr Zeit und den Raum zum Leben nimmt. Wir stellen uns immer wieder Fragen wie *»was brauche ich, um glücklich und zufrieden zu sein?«* oder *»wann geht es mir richtig gut?«*

Lebensqualität, Glück und Erfüllung empfinden wir, wenn unsere vier zentralen Lebensbereiche *'Arbeit', 'Körper', 'Beziehungen'* und *'Sinn'* im Gleichgewicht sind. Jedem dieser Bereiche muss im Alltag genügend Zeit eingeräumt werden.

Im Rahmen des Seminars bietet sich die Möglichkeit, den Alltag zu unterbrechen, die eigene Betrachtungsweise zu beleuchten, Dinge zu hinterfragen, *'Werkzeuge'* und Methoden kennenzulernen, wie wir durch mehr Achtsamkeit diese kleinen Unterbrechungen in unser Leben integrieren und die Balance wieder herstellen können.

Leitung: Uli Bopp, Donzdorf
Daniela Burlaga, Weinheim

Kosten: Kursgebühr: 79,- Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,- Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,- Euro

Anmeldung bitte bis 20. April.

11. 18 Uhr – 13. Mai 13 Uhr

12204

»Die Form des Lebens schließen«

Biographiearbeit, insbesondere mit Sterbenden und Trauernden

Aus Nahtoderfahrungen wissen wir, dass wir im Tod in Sekunden unser Leben rückwärts überschauen. Eine vorheri-

ge Nacharbeit des Lebenspanoramas mit all den Höhen und Tiefen, einer noch möglichen Versöhnung und manchen restlichen Aufgaben ist Anliegen einer Biographiearbeit, nicht nur, aber vor allem mit Sterbenden.

Das Seminar ermöglicht die Einübung und Vertiefung der Biographiearbeit mit Sterbenden und Trauernden. Das Seminar hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil.

Leitung: Prof. Dr. phil. Werner Burgheim, Mainz

Kosten: Kursgebühr: 90,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 9. November.

19. Mai 8 Uhr – 17 Uhr

12205

»Kapellenwanderung rund um Heiligkreuztal«

Die Kapellen rund um Heiligkreuztal sind ganz unterschiedlich – hinsichtlich ihrer Größe aber auch hinsichtlich ihrer kunstgeschichtlichen Bedeutung. Aber alle Kapellen sind Stätten des Glaubens und oft sind es gerade die kleinen, unscheinbaren Kapellen, die aufgrund ihrer Lage die Besucherinnen und Besucher besonders ansprechen.

Wir wollen einige von diesen Kapellen auf einer eintägigen Wanderung kennenlernen. Start ist in Heiligkreuztal, wo die Möglichkeit besteht, um 7.30 Uhr an der Laudes in der Hauskapelle, dem ehemaligen Kapitelsaal des Klosters Heiligkreuztal, teilzunehmen. Treffpunkt für alle Interessierten ist um 8 Uhr vor dem Münster in Heiligkreuztal.

Essen aus dem Rucksack!

Die Kapellenwanderung findet bei jedem Wetter statt. Bei sehr schlechtem Wetter werden wir gegebenenfalls die Wanderung abkürzen.

Leitung: Prof. Dr. Manfred Thierer, Leutkirch
Dr. Stephan Fuchs, Heiligkreuztal

Kosten: 10,— Euro

Anmeldung bitte bis 4. Mai.

30. Mai 13.30 Uhr – **2. Juni** 13 Uhr

12206

»Auf Flügeln des Gesanges II« Aufbaukurs für geübte Chorsänger

Wir wollen unsere Grundkenntnisse des Stimmbildungsseminars bis zum Gesangsunterricht ausweiten und uns im Ensemblesingen an Madrigale und kleinere Messen heranzuwagen. Am Freitagabend ist eine kleine Abendmusik vorgesehen, Solostücke auf Wunsch möglich.

Leitung: Rosemarie Jakschitsch, Bondorf

Kosten: Kursgebühr: 150,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 137,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 60,— Euro

Anmeldung bitte bis 16. Mai.

7. 14 Uhr – 10. Juni 13 Uhr

12207

»Es gibt eine Zeit zum Tanzen«

Alle, ob jung oder alt, die Freude an Musik und Bewegung haben, sind mit diesem Tanzseminar angesprochen. Wir tanzen Folkloretänze aus aller Welt, Rounds, Squares und Kontratänze, auch Bewegungsfolgen im freien Raum aus dem großen Repertoire des Bundesverbandes Seniorentanz e.V. Teilnahme für Berufstätige auch ab Freitag möglich.

Leitung: Monika Ameringer, Dornstadt

Kosten: Kursgebühr: 73,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 137,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 50,— Euro

Anmeldung bitte bis 25. Mai.

15. 18 Uhr – 17. Juni 13 Uhr

12208

»Maria würde sich wundern ...«

... darüber, was heute so über sie gesprochen wird. Eine außergewöhnliche Frau wurde *'heruntergebrochen'* zu einer demütigen Magd des Herrn, zu einem Gefäß für den Sohn Gottes ...

Maria aber war viel mehr als das. Sie war eine empfängliche, sinnliche, mütterliche, politische, schmerzvolle Frau. Die Heiligkreuztaler Marien erzählen darüber: die Brunnenmadonna, fast selbst noch ein Kind, die Maria Lactans, die nicht nur ihr Kind stillt, sondern dem sehnsüchtig blickenden heiligen Bernhard die Brust hinhält, die Pieta mit ihrem toten Sohn auf dem Schoß, die einen Schritt noch über ihren Schmerz hinaus geht und die Madonna auf der Mondsichel, sich selbst und ihrer Würde bewusst.

Maria ist eine von uns. Hören und sehen wir, was sie zu sagen hat und schauen wir gemeinsam mit ihr in den Spiegel.

Leitung: Angela Römer (Theologin, Erwachsenenbildnerin), Bern/CH, Angelika Rinnus (Kunsttherapeutin), Wurmlingen

Kosten: Kursgebühr: 145,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 60,— Euro

Anmeldung bitte bis 1. Juni.

»Man sieht nur, was man weiß«**Klosterleben im Mittelalter**

Dieses Seminar nutzt eine Chance, die nur in Heiligkreuztal besteht, weil es das einzige mittelalterliche Kloster in Süddeutschland ist, in dessen Räumen man auch wohnen kann. Wo sonst kann man in einer Klosterzelle übernachten, im gotischen Refektorium speisen und sich im Kreuzgang erholen? Neben der Mystik werden auch die großen Strömungen des Hochmittelalters von den Kaisern bis zu den Kreuzzügen thematisiert.

Leitung: Dr. Helga Müller-Schnepper, Esslingen

Kosten: Kursgebühr einschl. Kollegmappe: 95,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 8. Juni.

»Experimentelles Sommeratelier 2012«

In der schönen Klosteranlage Heiligkreuztal wollen wir in einer entspannten, freundschaftlichen Atelieratmosphäre unsere eigenen Phantasie- und Bildwelten malen und entdecken.

Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich. Erstteilnehmer erhalten zusätzliche Gestaltungshilfen und Maltechniken durch den Kursleiter. Wir malen unsere Bilder mit Acrylfarben auf Leinwand.

Leitung: Ralph Kleiner (Künstler, Maler und Bildhauer), Euskirchen

Kosten: Kursgebühr: 275,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer
(ohne Nachmittagskaffee): 360,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 100,— Euro

Anmeldung bitte bis 4. Juli.

»Farbenrausch« – Malen mit Pigmenten

Farben in ihrer intensivsten Form sind in der Erfahrung mit Pigmenten möglich. Es entstehen oft überraschende Wechselwirkungen und Nuancen bei der Vermischung mit verschiedenen Bindemitteln wie Gummiarabicum oder Acrylbindemittel.

Farbmischübungen und einfache Blindskizzierübungen helfen die Unsicherheit beim Beginnen zu überwinden. Als Bildträger sind Papier und Leinwand möglich. Als Inspirationsquelle können uns Musik und eigene mitgebrachte Bildvorlagen dienen.

Gemeinsame Bildbesprechungen runden den Malprozess ab. Materialbedarf bitte bei Anmeldung angeben. Pauschale für Pigmente, Bindemittel und Papier ca. 20,- Euro

Leitung: Dorette Polnauer (Künstlerin), Zemmer

Kosten: Kursgebühr: 100,- Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,- Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,- Euro

Anmeldung bitte bis 24. August.

14. 18 Uhr – 16. September 13 Uhr

12212

»Belastbarkeit – Schlüssel zur Lebensbewältigung«

Sie werden immer mehr – die Menschen, die wegen akuter oder chronischer Überbelastung krank wurden. Entweder ist 'nur' der Körper betroffen, oder die Seele erkrankt gleich mit. Burnout und Depression sind auf dem Vormarsch. Immer mehr Menschen halten offenbar dem Druck nicht stand, dem sie von ihrer Umgebung ausgesetzt sind – oder ist es vielleicht auch der Druck, den sie sich selbst machen? Und woher kommt es, dass die Belastbarkeit des Einzelnen nicht ausreicht, um mit den Lasten des Lebens fertig zu werden? Welche Rolle spielen unsere Beziehungen dabei? Nicht zuletzt: wie können wir unsere persönliche Belastbarkeit steigern? Dies sind Fragen, denen das Seminar nachgehen möchte.

Leitung: Dr. Beate Maria Weingardt (evangelische Theologin, Diplompsychologin), Tübingen

Kosten: Kursgebühr: 68,- Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,- Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,- Euro

Anmeldung bitte bis 31. August.

28. 18 Uhr – 30. September 13 Uhr

12213

»1000 Jahre Kirchenbau als Zeugnis des Glaubens – Von der Romanik bis zur Moderne« Wochendendseminar mit Exkursion

Von den romanischen Kirchen der Reichenau über das Münster in Heiligkreuztal bis zu den barocken Klöstern und modernen Kirchen spannt dieses Seminar den Bogen. Da-

bei geht es vor allem um den spirituellen und liturgischen Hintergrund, aus dem sich dann die kunsthistorischen Aspekte von selbst erklären.

Leitung: Dr. Helga Müller-Schnepper, Esslingen

Kosten: Kursgebühr einschl. Kollegmappe: 95,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 14. September.

12. 18 Uhr – 14. Oktober 13 Uhr

12214

»Mit Blindheit geschlagen, ein verstocktes, böses Herz im Busen ...?«

Bischof Sproll und der Nationalsozialismus

Am 9. Mai 2011 wurde mit einem feierlichen Gottesdienst in der Sülchenkirche bei Rottenburg offiziell das Seligsprechungsverfahren für den Rottenburger Bischof Joannes Baptista Sproll eröffnet. Bischof Sproll wurde am 2. Oktober 1870 in Schweinhausen bei Biberach – rund 30 km von Heiligkreuztal entfernt – geboren. Bekannt wurde er vor allem durch seine zahlreichen Bischofstage in allen Teilen der Diözese, zu denen jeweils Tausende von Gläubigen kamen. Sein festes Auftreten in der Zeit des Nationalsozialismus gipfelte in der Verweisung aus der Diözese. Im Seminar wird die nationalsozialistische Zeit im Mittelpunkt stehen, doch bleibt genug Zeit, auch über die Biographie von Sproll insgesamt zu diskutieren.

Leitung: Prof. Dr. Dominik Burkard, Professor für Kirchengeschichte des Mittelalters und der Neuzeit in Würzburg

Kosten: Kursgebühr: 98,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 28. September.

19. Oktober 9 – 18 Uhr

12215

»Lebensenergie gewinnen – durch Balance für Arbeit und Freizeit«

Unsere jeweiligen Lebenssituationen sind eine andauernde Herausforderung – sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit. Damit wir das alles schaffen, stellt unser Körper uns Lebensenergie bereit.

Im Leben heute spüren wir immer wieder, dass unsere Energie, unser Antrieb, stark nachlässt. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie ganz persönlich Ihren Energiespeicher

aufladen. In angenehmer Atmosphäre werden neue Erfahrungen individuell in die Praxis umgesetzt. Dieser Seminar- tag wird Ihnen helfen, die erforderliche Balance für Ihre Lebensbereiche bereitzustellen. Als erfahrener Seminarleiter freue ich mich auf Sie als Teilnehmer. Gönnen Sie sich dieses Seminar, diesen Tag. Ihr Befinden im Alltag wird sich verbessern.

Leitung: Wilhelm Schilling, Weingarten

Kosten: 82,— Euro (einschl. Mittagessen und Kaffee)
Anzahlung bei Anmeldung: 20,— Euro

Anmeldung bitte bis 5. Oktober.

19. 18 Uhr – 21. Oktober 17 Uhr

12216

»J.S. Bach im Kloster musizieren«

Chorwochenende für Chorsängerinnen und Chorsänger

In der inspirierenden Atmosphäre des Klosters Heiligkreuz- tal wollen wir an diesem Wochenende die Kantate Nr. 72 »*Alles nur nach Gottes Willen*« für Soli, Chor und Orchester von Johann Sebastian Bach erarbeiten und uns im Singen dieses Werkes auf einen musikalischen und spirituellen Weg machen. Zum Abschluss des Wochenendes werden wir die ganze Kantate am Sonntag nachmittag im Münster Heiligkreuztal aufführen. Der Chor singt Eingangschor und Schlußchoral der Kantate. Sie ist nicht schwer und an dem Wochenende gut zu »*schaffen*«. So bleibt auch noch Zeit für Erholung im Klostergarten und zu Spaziergängen in die schöne Umgebung.

Die Noten werden gesammelt bestellt und können am Frei- tag abend bei der ersten Probe käuflich erworben werden. Wenn Sie die Kantate bereits besitzen, können Sie selbst- verständlich Ihre eigenen Noten mitbringen.

Leitung: Kantor Johannes Böckler (Kirchenmusiker), Oberstdorf

Kosten: Kursgebühr: 55,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 95,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 1. Oktober.

23. 18 Uhr – 25. November 13 Uhr

12217

»Erkenne Deine Zeit! – Zeit ist's, dass es Zeit wird«

Das Problem - Ein Gefühl, die Zeit und damit mein Leben verrinnt wie der Sand durch das Sieb. Die brennenden Fra- gen: Tue ich das, was ich wirklich tun soll? Womit habe ICH

in meinem Leben zu tun? Was sind meine »zentralen Fähigkeiten/Pfunde/Talente«? »Was« ist mein Beitrag – »wozu« und »wofür«? »Was« muss »jetzt« getan werden? Mit »Was« möchte ich in Erinnerung bleiben?

Das Ziel – Die effektive Entscheidung – die Konzentration auf die richtigen Dinge, das, was ich gerne mache und sehr gut kann. Damit einzigartigen Nutzen biete. Meine Lebenszeit meinem Wesen gerecht einteile. Der Stimme meines Herzens folge. Die Liebe zu mir selbst finde, die weitet – ein Glück, das bleibt. Verweilen können.

Der Ausweg – Ein erfolgreiches Leben wird organisiert – das erfordert Mut und Weitsicht – ein Streben nach Höherem. Es gilt, die »richtigen« Entscheidungen zu treffen, um meinem Wesen gerecht zu werden. Eigene Verhaltensmuster in meinem Umgang mit meiner Lebenszeit erkennen und über meinen Horizont hinausblicken.

Wie? – Erkenne meine Zeit! Um das *Wozu?* geht es in meinem Leben? – Dem Ruf des eigenen Wesens folgen! Was ist gut für mich in meinem Leben? Was sind meine Bedürfnisse? Wie sehen meine Ziele aus? Was muss ich jetzt in meiner persönlichen Situation tun? Aussichtslos erscheinende Situationen auflösen – den Mut finden, die eigene Größe zu lassen!

Das Ergebnis – Ich gebe mir selbst Priorität – ich bin in meiner Mitte – liebe mich selbst! Was gut ist für mein Unternehmen, das »Leben« heißt, ist auch gut für meine Mitmenschen. Ich bin verantwortlich für mein Leben. »Der CEO lebt seine Bestimmung, seine Werte und die Grundsätze seines Unternehmens.« Ich weiß: »Wie mache ich das ...« und handle im HIER UND JETZT konsequent danach!

Leitung: Hansjörg Madlener (Wirksames Management), Bregenz, www.Hansjoerg-Madlener.at

Kosten: Kursgebühr: 68,– Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,– Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,– Euro

Anmeldung bitte bis 9. November.

30. Nov. 18 Uhr – 2. Dezember 13 Uhr

12218

»Inmitten der Nacht«

Musikalisch-spirituelle Tage mit Gesang, Ritual und Stille

Dieses Wochenende zu Beginn der Adventszeit lädt dazu ein, sich im vorweihnachtlichen Trubel eine Auszeit zu gönnen und neue Zugänge zur eigentlichen Bedeutung dieser Adventszeit zu suchen. Was ist für mich das Wesentliche dieser Zeit, wie kann ich zu Advent und Weihnachten einen eigenen, lebendigen Zugang bekommen?

Inmitten der Nacht beginnt der neue Tag. Die Adventszeit ist zunächst die Zeit der Dunkelheit, die Würdigung der Nachtseite des Lebens. In diesem Raum entsteht Erwartung, Sehnsucht und Neu-Orientierung. Von hier aus beginnt das bewusste Zugehen auf das eine Licht, auf Jesu Geburt und die Frage nach Geburt und Wandlung in mir.

Diese Einkehrtage im Kloster verbinden Gesang, Ritual, Austausch und Zeiten der Stille. Musikalische Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich.

Leitung: Helge Burggrave (Musiker, Komponist, Labyrinthexperte), Hamburg

Kosten: Kursgebühr: 150,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 50,— Euro

Anmeldung bitte bis 16. November.

6. 13.30 Uhr – 9. Dezember 13 Uhr

12219

»Auf Flügeln des Gesanges ...« Singen kann ... wer sich traut!

Sie würden gerne sicherer singen und wollen die Ausdruckskraft Ihrer Stimme verbessern. Sie möchten etwas über Gesangsunterricht erfahren und es an sich selber ausprobieren? An diesem Wochenende werden wir gemeinsam mit Hilfe praktischer Übungen mehr Zutrauen zur eigenen Stimmkraft entwickeln und so Anregungen geben, Hemmungen im Umgang mit der eigenen Stimme abzubauen. Notenkenntnisse sind wünschenswert.

Leitung: Rosemarie Jakschitsch, Bondorf

Kosten: Kursgebühr: 150,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 137,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 60,— Euro

Anmeldung bitte bis 22. November.





Reden lernen III.

24. 18 Uhr – 26. Februar 13 Uhr

12301

»Reden lernen ohne Stress« Hören, Formulieren, Überzeugen

Selbstbewusster auftreten, schlagfertiger und sicherer werden im Reden – das kann man lernen! In diesem Kurs gehen Sie Schritt für Schritt vorwärts auf dem Weg, Ihre Wirkung auf andere zu verbessern. Die gewonnenen neuen Erfahrungen können Sie in vielen Lebensbereichen erfolgreich einsetzen.

Inhalte:

- Lampenfieber abbauen, mehr Sicherheit gewinnen
- Spontanität und Schlagfertigkeit steigern
- die Sprechtechnik verbessern
- lebendiger und überzeugender argumentieren

Leitung: Rudi Maier, Berkheim

Kosten: Kursgebühr: 85,– Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,– Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,– Euro

Anmeldung bitte bis 10. Februar.

9. 18 Uhr – 11. März 13 Uhr

12302

»Ich bin es mir wert!« – Ein Seminar zur Erfahrung und Verbesserung meines Selbstwertes

Wer im tiefsten Innersten überzeugt ist von seinem persönlichen Wert, der hat das nötige Selbstvertrauen, um glücklich im Leben zu sein. Doch oft stehen wir uns selbst dabei im Wege.

In diesem Seminar geht es darum, unsere Selbstkommunikation und unsere Stärken und Schwächen in den Blick zu nehmen, sowie unsere Wirkung auf andere zu erkennen und der Frage nachzugehen: *»Woraus beziehe ich meinen Selbstwert?«*

Leitung: Dipl. theol. Andreas Rieck (Kommunikationstrainer und Coach), Wendlingen

Kosten: Kursgebühr: 99,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 24. Februar.

Teil I:	4. 17 Uhr – 5. Mai 18 Uhr	12303
Teil II:	7. 17 Uhr – 8. September 18 Uhr	12303

»Kommunikation aktiv« – Hören, Formulieren, Reden

- Körpersprache
- Sprechtechnik
- Argumentation
- Ausdruck
- Dynamik
- Gesprächsführung
- Moderation
- Kameraverhalten
- Atemtechnik
- Diskussion

Das sind die Themen, um die es in diesem Rhetorik-Grundkurs geht.

Sprache ist Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Überzeugen kann nur, wer sich selber treu bleibt, auf seine individuellen Stärken setzt und diese ausbaut. Dein Ausdruck öffnet dir Türen und ebnet dir Wege – im Studium, beruflich und privat. Sprechend – »ansprechend« – kannst du dich selbst, deine Arbeit und deine Inhalte überzeugend repräsentieren. Die Beherrschung des gesprochenen Wortes ist Voraussetzung für Anerkennung und Erfolg in allen Lebenslagen.

Im Vordergrund steht die Methodenvielfalt und Selbsterfahrung unter Einsatz der Videokamera. Zusammen mit den Rückmeldungen der anderen Teilnehmerinnen, Teilnehmer und des Trainers entdeckst du eine Vielzahl an Möglichkeiten, dein Gesprächsverhalten wirksam zu gestalten. In einem geschützten Lernfeld kannst du diese Erfahrungen erfolgreich üben.

Die Teilnahme an diesem Grundkurs berechtigt zum weiterführenden Kurs »Kommunikation intensiv« und gilt als erste Stufe zur Ausbildung als Rhetoriktrainerin und Rhetoriktrainer der Stefanus-Gemeinschaft.

Leitung: Otto Flür, Imst/Tirol

Kosten für beide Seminare:

Kursgebühr: 135,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 95,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 50,— Euro

Anmeldung bitte bis 20. April.

»Miteinander lebendig kommunizieren« Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation

»Wir brauchen auf der Welt nicht mehr Energie in Form von Erdöl, sondern wir brauchen mehr Energie in Form von Menschlichkeit und Lebensfreude.« Marshall B. Rosenberg

Tagtäglich kommunizieren wir mit anderen, wie auch mit uns selbst. Doch nicht immer erleben wir, dass unsere Anliegen oder Wünsche wirklich gehört bzw. verstanden werden. Oftmals entstehen in solchen Konfliktsituationen Bewertungen oder Vorwürfe in unseren Köpfen, die sich nicht nur gegen andere, sondern auch gegen uns selbst richten. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet eine Möglichkeit, aus diesem Kreislauf auszusteigen. Im Mittelpunkt dieses Workshops steht die Frage, was es konkret bedeutet, mit sich selbst und anderen einfühlsam zu kommunizieren. Anhand der vier Schritte – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte – wird die Haltung einer wertschätzenden und aufrichtigen Verbindung näher gebracht. Dies ist ein Einführungsseminar in Gewaltfreier (Empathischer) Kommunikation.

Interessierte, die bereits ein Einführungsseminar besucht haben, können darüber hinaus ihre Kenntnisse in speziellen Übungen vertiefen.

Leitung: Julia Strauhal, Völs/Tirol
Dr. Helge Juen, Imst/Tirol

Kosten: Kursgebühr: 105,- Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,- Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,- Euro

Anmeldung bitte bis 18. Mai.

Teil I: 28. 17 Uhr – 29. September 18 Uhr 12305

Teil II: 16. 17 Uhr – 17. November 18 Uhr 12305

»Kommunikation intensiv«

Um erfolgreich deine Ideen, Anliegen und Überzeugungen zu vermitteln, ist nicht nur der Inhalt, sondern vielmehr die Qualität der persönlichen Kommunikation entscheidender Erfolgsfaktor.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, das persönliche Gesprächs- und Kommunikationsverhalten zu überdenken, persönliche Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und dadurch mit unterschiedlichen Menschen in verschiedenen Situationen erfolgreicher zu kommunizieren.

- Hören, Formulieren, Reden**
- Präsentation
 - Moderation
 - Argumentation
 - Diskussion
 - Sitzungsleitung

Das sind die Themen, um die es in diesem weiterführenden Rhetorik-Kurs geht.

Methode: Im Vordergrund steht die Methodenvielfalt und Selbsterfahrung unter Einsatz der Videokamera. Zusammen mit den Rückmeldungen der Teilnehmenden und des Trainers entdeckst du eine Vielzahl an Möglichkeiten, dein Gesprächsverhalten wirksam zu gestalten. In einem geschützten Lernfeld kannst du diese Erfahrungen erfolgreich üben.

An zwei Wochenenden werden Grundlagen erfolgreicher Kommunikation vermittelt und geübt (Kursnummer 11302). Die Teilnahme an diesem weiterführenden Kurs gilt als zweite Stufe zur Ausbildung als RhetoriktrainerIn der Stefanus-Gemeinschaft.

Du möchtest in besonderen Gesprächssituationen mit MitarbeiterInnen und KollegInnen kompetenter und überzeugender auftreten? Dann bist du hier richtig.

Leitung: Otto Flür, Imst/Tirol

Kosten für beide Seminare:

Kursgebühr: 135,— Euro

Vollpension im Doppelzimmer: 95,— Euro

Anzahlung bei Anmeldung: 50,— Euro

Anmeldung bitte bis 14. September.



Geistliches Zentrum

Gottesdienste in Heiligkreuztal



Alle Gäste, Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer unseres Hauses sind herzlich zur **HEILIGEN MESSE**, die täglich, außer an Samstagen, gefeiert wird eingeladen. Die Gottesdienstzeiten sind auf die Essenszeiten abgestimmt.

Die **EUCHARISTIEFEIERN** am Sonntag um 9 und 11 Uhr sind so gelegt, dass sie als Abschluss eines Wochenendseminares gut wahrgenommen werden können.

Wir freuen uns sehr, Sie bei unseren Gottesdiensten begrüßen zu dürfen.

Sonntag	7.30	Laudes (K)
	9.00	Eucharistiefeier (M)
	11.00	Eucharistiefeier (K)
	19.00	Vesper (K)
Montag	7.00	Laudes (K)
	7.30	Eucharistiefeier (K)
	18.30	Rosenkranz (M)
	19.00	Vesper (K)
Dienstag	7.00	Laudes (K)
	7.30	Eucharistiefeier (K)
	19.00	Vesper (K)
Mittwoch	7.30	Laudes (K)
	18.30	Rosenkranz (M)
	19.00	Eucharistiefeier (M)
Donnerstag	7.30	Eucharistiefeier mit Laudis (K)
	19.00	Vesper (K)
Freitag	7.30	Laudes (K)
	18.30	Rosenkranz (M)
	19.00	Eucharistiefeier mit Vesper (K)
Samstag	7.30	Laudes (K)
	19.00	Vesper mit Luzernar (K)
Herz-Jesu-Freitag	19.00	jeden ersten Freitag im Monat mit Gebet für die Kranken
Taizé-Andacht	20.00	jeden dritten Freitag im Monat (K) (M) Münster (K) Kapitelsaal

Aktuelle Änderungen und geänderte Zeiten im Winterplan entnehmen Sie der Anschlagtafel in der Eingangshalle.

Das Stundengebet

An einem Seminar oder einer Veranstaltung im ehemaligen Zisterzienserinnenkloster Heiligkreuztal teilzunehmen bedeutet auch, bewusst wahrzunehmen, dass in den Räumen – ob in Gästezimmern, Speisesälen, dem Kreuzgang und den Gottesdiensträumen – jahrhundertlang (von 1227 bis 1833) Schwestern lebten, beteten und arbeiteten. Die Tradition des Stundengebets, das diesen Ort, die Menschen, die darin leben, und ihr Tun heiligen soll, wird in Heiligkreuztal von einer kleinen Gebetsgemeinschaft weitergeführt.

Wir laden Sie als unsere Gäste zu Laudes (Morgenlob) und Vesper (Abendgebet) herzlich ein. Hymnen, Psalmen, Lesungen und Fürbitten sind wesentliche Elemente des Stundengebets, das gesprochen und gesungen wird.

Kloster Heiligkreuztal will als Kraftort, als Ort der Ruhe auf seine Gäste wirken. Die Gebetszeiten sind ein Angebot, den Alltag zu unterbrechen und bieten die Möglichkeit, innezuhalten und den Ort, die Stille, das Erlebte, die Begegnungen in die Tiefe gehen zu lassen.

Taizéandacht

Bei Gott
allein
kommt
meine Seele
zur Ruhe



Jeden dritten Freitag im Monat findet im Kapitelsaal des Klosters Heiligkreuztal eine Taizéandacht mit besinnlichen Texten und Liedern aus Taizé statt. Gäste und Besucher sind immer herzlich dazu eingeladen.

Die Andacht beginnt um 20 Uhr.

Termine 2012:

**20. Januar, 17. Februar, 16. März, 20. April,
18. Mai, 15. Juni, 20. Juli, 21. September,
19. Oktober, 16. November, 21. Dezember**

Organisatorische Hinweise

VERANSTALTUNGSDAUER

In der Regel beginnen die Veranstaltungen mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und enden mit dem Mittagessen um 12.00 Uhr. Ausnahmen sind beim jeweiligen Kurs vermerkt.

PREISGESTALTUNG

Der **Gesamtpreis** setzt sich zusammen aus **Kursgebühr** (Honorar, Fahrtkosten und Aufwand für Referenten, Verwaltungsaufwand, ...) und **Vollpension im Doppelzimmer** (der angegebene Preis gilt für die gesamte Kursdauer).

Wenn Sie **Einzelzimmer** oder ein **Zimmer mit Dusche und WC** wünschen, berechnen wir Ihnen pro Nacht und pro Bett einen **Zuschlag in Höhe von:**

Einzelzimmer: 10,— Euro

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 19,— Euro

Doppelzimmer mit Dusche und WC: 9,— Euro

Da diese Zimmer nur in sehr begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen, bitten wir um Verständnis, wenn wir nicht alle Wünsche berücksichtigen können.

Materialien, Fotokopien, empfohlene Literatur, Telefongebühren usw. werden zusätzlich berechnet.

KURSTEILNAHME OHNE VOLLPENSION

Wenn Sie ohne Vollpension an einem Kurs teilnehmen, so gelten die **Tagespauschalpreise** des Tagungshauses.

UNTERKUNFT

Alle Zimmer sind, der Tradition der Zisterzienser entsprechend, konsequent einfach eingerichtet. Sie verfügen über fließend Warmwasser, einige Zimmer über Dusche und WC. Individuell gestaltete Holz- oder Stuckdecken, Fachwerk-wände, alte Bemalungen, Ecken und Erker, manchmal auch einfach schlichtes Weiß, geben den großenteils alten Non-nenzellen eine ganz eigene Ausstrahlung.

MAHLZEITEN

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Tagungshauses versorgen Sie mit vier Mahlzeiten pro Tag (Frühstücksbuffet, Mittagsbuffet, Nachmittagskaffee und Abendbuffet). **Für nicht eingenommene Mahlzeiten im Rahmen der Kurs-**

vollpension können wir Ihnen kein Geld rückerstatten. Mittags werden mehrere Menüs angeboten, eines davon fleischlos. Wir bitten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die vegetarisches Essen wünschen oder bei denen auf Allergien Rücksicht genommen werden muss, dies bereits bei der Anmeldung auf der Anmeldekarte bekanntzugeben.

ERMÄSSIGUNGEN

Werkbriefbezieher (Einzelpersonen und Ehepaare) erhalten auf Kurse der Bereiche I bis VI des Jahresprogrammes einen Nachlass von 10 % (auf Kursgebühr und angeführte Pensionspreise). Ausgenommen aus dieser Regelung sind Kurse, die bereits ermäßigt angeboten werden. Diese Veranstaltungen sind im Programm gekennzeichnet.

Schüler (ab 14 Jahre), Studenten, Auszubildende, Wehrdienst- und Zivildienstleistende, Menschen mit einer schweren Behinderung, Arbeitslose, Alleinerziehende und kinderreiche Familien können auf schriftlichen, formlosen Antrag (Nachweis) bis zu 25 % Ermäßigung **auf die Kursgebühr** erhalten. **Der Antrag muß 14 Tage vor Beginn des Kurses** im Sekretariat der Stefanus-Gemeinschaft, D-88499 Heiligkreuztal, vorliegen.

Bitte beachten Sie: Vergünstigungen, Nachlässe und Rabatte können nicht miteinander kombiniert werden.

Bei Preisermäßigungen besteht kein Anspruch auf ein Einzelzimmer. Die Nachlässe gelten nur für Kurse, die in Heiligkreuztal stattfinden.

ANMELDUNG, RÜCKTRITT

Ihre Anmeldung zu den angebotenen Kursen erbitten wir schriftlich mit der beiliegenden Anmeldekarte oder – falls Ihnen keine Anmeldekarte zur Verfügung steht – **per E-Mail**, Post, Fax oder Telefon.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn an. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie **eine Teilnahmebestätigung mit Überweisungsträger. Damit sind Sie verbindlich angemeldet.** Mit Ihrer Anmeldung bitten wir Sie um Überweisung der **Anzahlung, die beim jeweiligen Seminar angegeben ist.** Die restliche Teilnahmegebühr wird eine Woche vor Seminarbeginn fällig.

Falls sich zum Beispiel Zeiten ändern sollten, das Seminar abgesagt wird oder bestimmtes Material mitgenommen werden muss, erhalten Sie noch einen weiteren Informationsbrief. Hören Sie nichts mehr von uns, so gelten die Angaben der Teilnahmebestätigung.

KURSABMELDUNG

Falls Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, können Sie den Kursplatz ohne weitere Kosten auf eine andere Person übertragen. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig.

Wir bitten um Verständnis, dass wir bei Abmeldung folgende **Stornogebühren** berechnen:

- **Bei Abmeldung ab sechs Wochen bis zehn Tage** vor Kursbeginn **10 % des Gesamtpreises.**
- **Bei Abmeldung ab neun bis fünf Tage** vor Kursbeginn die **Anzahlung.**
- **Bei Abmeldung ab vier Tage** vor Kursbeginn die **Kursgebühr.**

Falls Sie sich abmelden müssen, bitten wir Sie um möglichst baldige Mitteilung. Wir können dann Interessenten, die eventuell auf der Warteliste stehen, noch rechtzeitig informieren.

Wenn ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus einem anderen wichtigen Grund nicht stattfinden kann, werden Sie umgehend, spätestens jedoch sieben Tage vor Beginn des Kurses benachrichtigt. Bereits überwiesene Kursgebühren werden selbstverständlich rückerstattet.

ANFRAGEN UND ANMELDUNGEN

an das Sekretariat der Stefanus-Gemeinschaft

Frau Ilse Hecht

Am Münster 11

D – 88499 Heiligkreuztal

Telefon: 073 71/186-41

Telefax: 073 71/186-43

E-Mail: i.hecht@stefanus.de

INFORMATIONEN ZU DEN VERANSTALTUNGEN

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie über unsere Homepage **www.stefanus.de** und über eigene Faltblätter, die wir zu den meisten Kursen erstellen. Diese können Sie in unserem Sekretariat anfordern.

BEZAHLUNG

Wir bitten um Begleichung der Kosten durch Überweisung (keine Schecks) auf folgende Kontonummer:

Bankverbindung KSK Biberach

(BLZ 65450070) Kontonummer 482082

Bankverbindung aus dem Ausland:

IBAN: DE23 6545 0070 0000 4820 82

BIC SBCRDE66

Stefanus

aktiv in Kirche und Welt

Werkbrief für tätige Christen in Kirche und Welt

Der **Stefanus**-Werkbrief ist das verbindende Element unter den Freunden der Stefanus-Gemeinschaft und der Stefanus-Bildungsstätte Kloster Heiligkreuztal. Er will Arbeitshilfe und -grundlage für die Bildungsarbeit der Freundeskreise sein und soll der persönlichen Weiterbildung und Orientierung des engagierten Christen dienen.

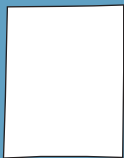
Außer Texten zu aktuellen Themen, zu Glaubens- und Lebensfragen und Informationen über die Stefanus-Gemeinschaft und das Kloster Heiligkreuztal finden Sie im Werkbrief Anregungen zur täglichen Schriftlesung, Buchvorschläge, meditative Texte, Fotos und vieles mehr.

- Möchten Sie gerne regelmäßig über das aktuelle Geschehen und über Veranstaltungen in der Bildungsstätte Kloster Heiligkreuztal informiert werden?
- Interessieren Sie sich für das Leben und die Entwicklung in der Stefanus-Gemeinschaft?
- Erfahren Sie gerne Neues zu aktuellen Themen in Kirche und Welt, zu Glaubens- und Lebensfragen?
- Wollen Sie vom Werkbriefbezieherabatt profitieren und in Heiligkreuztal auf Kursgebühr, Nächtigung und Verpflegung 10 % Ermäßigung erhalten?
- Möchten Sie gerne zum Freundeskreis von Kloster Heiligkreuztal gehören, das Haus und die Stefanus-Gemeinschaft mit einem jährlichen Abopreis von 25,— Euro unterstützen? ...

... dann abonnieren Sie die Zeitschrift **Stefanus**.

Stefanus erscheint alle zwei Monate im Umfang von 48 Seiten. Bezugspreis 25,— Euro / sFr 45,— Euro jährlich. Bitte fordern Sie Probeexemplare an.

Werkbriefbezieherinnen und -bezieher (Einzelpersonen und Ehepaare) erhalten auf die **Veranstaltungen der Bereiche I bis VI des Jahresprogrammes einen Nachlaß von 10 %.**



Freundschaft pflegen

IV.

»Glauben – Wissen – Reden«

Stefanus-Grundkurs für Interessierte an der Stefanus-Gemeinschaft

Der Kurs kann vor Ort durchgeführt werden. Wir kommen gerne zu Ihnen. Wenn Sie eine Durchführung dieses Grundkurses bei Ihnen wünschen, bitten wir um eine frühzeitige Meldung im Stefanus-Sekretariat.

Ein Faltblatt mit weiteren Informationen kann angefordert werden.

Leitung: Team Spiritualität

3. 18 Uhr – 5. Februar 13 Uhr

12102

»Der Geist Gottes erleuchte die Augen eures Herzens, damit ihr versteht, zu welcher Hoff- nung ihr durch ihn berufen seid« (nach Eph 1,18) Besinnungstage der Stefanus-Gemeinschaft

Eine tiefe, freundschaftliche Beziehung zu Gott ermutigt, ihm in allen Lebensumständen zu vertrauen. Sie befähigt, die Bildungstrias der Stefanus-Gemeinschaft geistlich mit Leben zu füllen und sich neu für sie zu engagieren.

Leitung: Msgr. Heinrich-Maria Burkard, Heiligkreuztal

Kosten: Kursgebühr: 40,- Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,- Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,- Euro

Anmeldung bitte bis 20. Januar.

25. 12 Uhr – 26. April 13 Uhr

12401

»Politische Tagung für und mit langjährigen Stefanusfreunden«

Gerne wollen wir dem Wunsch vieler langjährig engagierter Stefanusfreunde nachkommen und auch in diesem Jahr wieder die Politische Frühjahrstagung im Kloster Heiligkreuztal veranstalten.

Kosten: Kursgebühr: 40,– Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 60,– Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,– Euro

Anmeldung bitte bis 11. April.

29. April 18 Uhr – 3. Mai 17 Uhr	12402
9. 18 Uhr – 13. September 17 Uhr	12403

»Spirituelle Radwandertage«

Fitness für Körper und Seele

Haben sie Freude an Bewegung, der Natur und Kultur? Sind ihnen Fragen nach dem Sinn des Lebens nicht fremd? Möchten sie neue Menschen kennen lernen und Kontakte knüpfen? Machen sie sich mit Gleichgesinnten auf den Weg und entdecken sie die Perlen auf dem Oberschwäbischen Pilgerweg.

- In Tagesetappen von ca. 60 km erkunden wir die Schönheiten Oberschwabens.
- Ausdauer ist gefragt, aber wir sind nicht auf der »Flucht« und nehmen auf langsamere Teilnehmer Rücksicht.
- An kraftvollen (Wallfahrts) Orten wollen wir uns besinnen, Gott danken, ihn loben und ihm unsere Anliegen darbringen.
- Die Abende dienen der Geselligkeit und der Freundschaftspflege.
- Ausgangspunkt unserer Radausflüge ist der kraftvolle Ort Heiligkreuztal
- Wir fahren mit »leichtem« Gepäck auf Radwegen und Landstraßen, Regenbekleidung und Helm sind erforderlich.

Leitung: Otto Flür, Imst/Tirol

Kosten: Für Leitung und Betreuung und vier Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück und Abendessen: 210,– Euro

Anmeldung bitte bis 14 Tage vor dem jeweiligen Seminar.

2. – 7. Juli	12404
---------------------	--------------

»Ein Weg zu Gott führt über die Berge«

27. Bergwoche der Stefanus-Gemeinschaft

Vom Ausgangspunkt – einer Hütte in den Tiroler Alpen – machen die Bergfreunde, unter Leitung eines erfahrenen Tiroler Bergführers, täglich eine Hochgebirgstour.

Außer Liebe zur Stille, zur Natur und zu den Bergen ist es wichtig, Erfahrung und Praxis im Bergwandern und Trittsi-

cherheit mitzubringen und die nötige Kondition für vierstündige Aufstiege bei langsamem, ruhigem Gehen.

Bergführer: Peter Gleirscher, Neustift im Stubaital

Leitung: Andrea Kotter, Heiligkreuztal

Kosten: Die Bergführerkosten pro Person betragen bei acht Teilnehmern 150,— Euro.
Halbpension auf der Hütte: ca. 200,— Euro
Auf diese Kosten gibt es keine Ermäßigung.
Sie sind bei der Veranstaltung zu bezahlen.

4. 18 Uhr – 18. August 13 Uhr

12405

»Familienferien im Kloster«

Zwei Wochen lang bieten wir Familien die Gelegenheit, sich im Kloster zu erholen. In der Zeit nach dem Frühstück bis einschließlich der Mittagspause und nach dem Abendessen bieten wir Kinderbetreuung in verschiedenen Altersgruppen an. Für die Eltern findet nach gemeinsamer Absprache ein getrenntes Angebot statt. Der Nachmittag steht den Familien für eigene Unternehmungen zur Verfügung.

Nähere Informationen über die Familienferien gibt Ihnen ein eigenes Faltblatt, das Sie im Sekretariat anfordern können.

Leitung: Diakon Alfred Fraidling, Kaufbeuren

Kosten pro Person: Vollpension im Doppelzimmer, inklusive Kinderbetreuung, Referenten, Leitung: 740,— Euro
Als Höchstpreis pro Familie werden 1.980,— Euro berechnet.

Diese Ferienwochen werden bereits ermäßigt angeboten, daher werden keine weiteren Nachlässe gewährt.

Anmeldung bitte bis 4. Juli.

20. 18 Uhr – 26. August 13 Uhr

12406

»Wir radeln durch das Land«

Radtouren in der Umgebung von Heiligkreuztal

Rund um Heiligkreuztal liegt so viel Sehenswertes, dass es sich anbietet, diesen Ort als Ausgangspunkt von Radtouren zu wählen. Gut beschilderte Radwege führen zu Naturphänomenen wie Federsee oder Wimsener Höhle, zu Zeugen aus vorgeschichtlicher Zeit wie der Heuneburg oder den Pfahlbauten bei Bad Buchau, zu Klöstern, Schlössern und Städten, die an der Oberschwäbischen Barockstraße oder am Donauradweg liegen und auf Tagestouren zu erreichen sind. Mit der Bahn kann man auch zu weiter entfernten Orten wie beispielweise Kloster Beuron oder Blaubeuren

fahren und von dort aus radeln. Die Tourenlänge beträgt täglich zwischen 50 bis 55 km. Es werden keine radlerischen Höchstleistungen erwartet – die Räder sollen zwar gut im Schuß sein, brauchen aber keine Rennräder zu sein. Notwendig ist jedoch ein Fahrradhelm.

Leitung: Kurt Gehweiler, Grüningen

Kosten: Kursgebühr: 98,– Euro
Vollpension (mit Lunchpaket, ohne Nachmittagskaffee) im Doppelzimmer: 240,– Euro
(nicht enthalten sind Eintrittsgelder)
Anzahlung bei Anmeldung: 70,– Euro

Anmeldung bitte bis 6. August.

14. 18 Uhr – 16. September 10 Uhr

12407

»Gerechtigkeit?!«

Politische Jahrestagung der Stefanus-Gemeinschaft

Das Thema Gerechtigkeit ist in den letzten Jahren wieder stärker in den Mittelpunkt politischer Diskussionen gerückt. Es gehört zu den drei Themenschwerpunkten der Stefanus-Gemeinschaft »*Friede, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung*«. Bei der *Politischen Tagung 2012* werden verschiedene Aspekte beleuchtet und Perspektiven der Weiterarbeit gesucht.

Nähere Informationen erhalten Sie ab Juni 2012.

Leitung: Herbert Frick, Bermatingen

Kosten: Kursgebühr: 40,– Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 80,– Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,– Euro

Anmeldung bitte bis 31. August.

16. September 10 – 17 Uhr

12408

Stefanus-Sternwallfahrt ins Münster Unserer Lieben Frau zu Zwiefalten

Zum 61. Mal pilgert die Stefanus-Gemeinschaft nach Zwiefalten. Wir danken dem Herrn für alle Gnaden, die wir erhalten haben und bitten um Seinen Segen für die vor uns liegende Arbeit. Alle Freundinnen und Freunde der Stefanus-Gemeinschaft und des Klosters Heiligkreuztal sind mit ihren Familien herzlich dazu eingeladen.

10.00 Uhr Festgottesdienst im Münster zu Zwiefalten

12.00 Uhr Mittagessen im Kloster Heiligkreuztal

14.00 Uhr Festvortrag

16.00 Uhr Marienvesper im Münster von Heiligkreuztal

»Spiritualität und Internet«**Weiterbildung für Verantwortungsträger,
Mentoren und Obleute in der Stefanus-Gemeinschaft**

Neben spirituellen Impulsen steht an diesem Wochenende die Frage im Mittelpunkt: Wie gestalte ich selbst die Seite für meinen Stefanuskreis auf der Homepage www.stefanus.de?

Ein Faltblatt mit weiteren Informationen kann im Stefanus-Sekretariat angefordert werden.

Leitung: Team Spiritualität und Team Internet

Kosten: Kursgebühr: 40,- Euro

Vollpension im Doppelzimmer: 92,- Euro

Anzahlung bei Anmeldung: 40,- Euro

Anmeldung bitte bis 3. November.



Bewahrung der Schöpfung V.

10. Mai 10 Uhr - 16.30 Uhr

12501

Kräutertag – »Wild, schön und gesund« Brennessel, Löwenzahn und Gänseblümchen

Selbst die einfachsten Kräuter haben ihren Wert und ihre Heilkräfte sind unbestritten. Sie wachsen meist unbeachtet zwischen Haustür und Gartentor und übertreffen die meisten Gemüsepflanzen an Nährwerten.

Erfahren Sie mehr über diese geballte Grünkraft, die sich auf Schritt und Tritt findet und ganz umsonst ist!

Leitung: Ulrike Schuler, Langenargen
Andrea Kotter, Ertingen

Kosten: Kursgebühr: 15,- Euro
zuzüglich Materialkosten
Verpflegung: 18,- Euro

Anmeldung bitte bis 2. Mai.

28. Mai 14 Uhr – 2. Juni 13 Uhr

12502

»Naturkunde an der oberen Donau«

Nicht nur Natur und Landschaft, auch Kulturdenkmäler beschäftigen uns bei unseren Wanderungen. Die Donauseite der Schwäbischen Alb mit ihren Tälern und Schluchten, Wäldern, Heiden, Felsen und Karstquellen bietet vielfältige Möglichkeiten zu naturkundlichen Beobachtungen. Auch Burgen und Barockkirchen gilt unser Interesse.

Dafür wollen wir uns bei unseren Wanderungen ausgiebig Zeit nehmen und keine »Kilometer fressen«. Mitzubringen sind offene Augen und die Bereitschaft, zusammen mit Gleichgesinnten Natur und Kultur zu erleben.

Tagesstrecken: 7 bis 12 km in unschwierigem Gelände.

Leitung: Helmut Herwanger, Bad Waldsee
Alfred Buschle, Ummendorf

Kosten: Kursgebühr (incl. Begleitmappe): 80,— Euro
Vollpension (mit Lunchpaket) im Doppelzimmer
(ohne Nachmittagskaffee): 200,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 60,— Euro

Anmeldung bitte bis 14. Mai.

4. 9 Uhr – 5. August 16 Uhr

12503

»Frauenheilpflanzen für Körper und Seele« Kräuterseminar

Seit ewigen Zeiten haben Frauen einen besonderen Zugang zu Heilpflanzen. Waren es doch schon immer vorwiegend Frauen, die für das Sammeln und Zubereiten der Pflanzen zuständig waren.

Heilpflanzen für Frauen schützen, nähren, pflegen und heilen den weiblichen Körper und die Seele. Zudem beugen diese Helferinnen aus der Natur vielen Krankheiten vor oder helfen unterstützend gegen vielerlei Beschwerden.

Frauenmantel, Schafgarbe, Rotklee und viele andere Frauenkräuter werden an diesem Wochenende vorgestellt. Die Wirkungsweise und die Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzen kommen dabei ebenso zu Wort wie altes Heilpflanzenwissen und neue Erkenntnisse. Zwischendurch vertiefen wir unsere Kenntnisse und Erfahrungen durch die Herstellung einiger Heilmittel wie zum Beispiel einer Brustsalbe, einer Teemischung, einem Frauenwein oder einem entspannenden Kräuterkissen.

Leitung: Agnes Weiß, Hohentengen

Kosten: Kursgebühr: 65,— Euro
zuzüglich Materialkosten: 12,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 68,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 20. Juli.

20. September 10 Uhr - 16.30 Uhr

12504

Kräutertag »Gut gerüstet durch die Erkältungszeit!« Winterfit mit Pflanzenkraft

Kaum fallen draußen die Temperaturen, läuft auch bald die Nase, der Hals kratzt. Man fühlt sich schlapp und müde.

Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte! Die Naturheilkunde kennt viele hilfreiche Mittel ...

Leitung: Ulrike Schuler, Langenargen
Andrea Kotter, Heiligkreuztal

Kosten: Kursgebühr: 15,— Euro
zuzüglich Materialkosten
Verpflegung: 18,— Euro

Anmeldung bitte bis 10. September.

16. 18 Uhr – 18. November 13 Uhr

12119

»Bewahrung der Schöpfung durch die Theologie des Leibes«

Der Mensch in seinem Leib ist nicht ein Produkt des Zufalls, sondern die Krone der Schöpfung. Die Heiligkeit ist in die Welt gekommen durch den Mensch in seinem Leib: Gott hat Seinen Atem in die Nase des Menschen geblasen, Er hat Sein Innerstes, Seine Heiligkeit mit dem Menschen geteilt, wie der selige Papst Johannes Paul II. sagt. Das ist kein Forschungsbericht. Durch die Offenbarung der Schrift erläutert der Schöpfer das Geschaffene.

Das Seminar wendet sich an alle, die zur Bewahrung der Schöpfung beitragen möchten, indem sie die Würde ihres Menschseins neu wahrnehmen.

Literaturhinweis: Johannes Paul II., Eine Theologie des Leibes, Fe-Verlag Kisslegg 2008 (online zu beziehen bei www.fe-medien.de).

Leitung: Pater Dr. Michael Marsch O.P., Heiligkreuztal und Team

Kosten: Kursgebühr: 65,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 2. November.



Stille Bewegung Meditation VI.

27. Dez. 18 Uhr – 1. Januar 2012 13 Uhr 11616

»In der Stille liegt die Kraft« Meditations-Aufbaukurs (Zen-Methode)

Bei diesem Aufbaukurs, der die Teilnahme an einem Einführungskurs voraussetzt, gilt durchgehendes Schweigen. Ablauf: Täglich sechsmal 30 Minuten Meditation, 90 Minuten Lockerungsübungen, ein Vortrag. Es ist fleischloses Essen vorgesehen.

Leitung: Gerd Höcky, Giengen

Kosten: Kursgebühr: 144,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer
(ohne Nachmittagskaffee): 210,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 70,— Euro

Anmeldung bitte bis 13. Dezember 2011.

6. 18 Uhr – 8. Januar 13 Uhr 12601

»2012 – eigenen Rhythmus finden – in Bewegung sein – in Ruhe verweilen«

Vielleicht wünschen Sie sich mehr Gelassenheit und Zuversicht zu Beginn des Jahres 2012.

Das bewusste Wahrnehmen von Bewegung nach der Feldenkraismethode ist hilfreich die eigene Aufmerksamkeit, die flexible Absicht und die gewohnten und neu zu entdeckenden Bewegungen in interessante Zusammenhänge zu bringen. Sie starten zu neuen Wegen ins Jahr 2012 und finden zum eigenem Rhythmus und Zufriedenheit.

Bitte bequeme Kleidung und Socken, sowie ein kleines Kissen und eine Decke/Matte mitbringen.

Leitung: Gabriele Wagner-Krammig (Feldenkrais®-Pädagogin), Ravensburg

Kosten: Kursgebühr: 81,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 23. Dezember.

»... und alle meine Wege, die führen zu mir ...« Meditatives Tanzen zum Jahresanfang

Vielfältig sind die Wege unseres Lebens: der gewundene Weg überrascht uns mit immer wieder neuen Aussichten; der unebene Weg fordert unsere Achtsamkeit heraus; auf dem geruhsamen Weg können wir müßig unseren Gedanken nachhängen. Der steile Weg führt uns aus der Tiefe heraus, und der gerade Weg lässt uns schnell ans Ziel kommen ... Doch alle diese Wege haben eins gemeinsam: sie gehören untrennbar zu uns, und sie bringen uns weiter – wohin, lässt sich oft erst im Nachhinein erkennen ... Dies ist eine herzliche Einladung, den Weg ins neue Jahr tanzend zu beginnen: schreitend oder flinkfüßig, umwegig oder zielgerichtet, gemeinsam oder alleine – zu neuen Erfahrungen lädt jeglicher Weg ein, so dass wir gestärkt in den Alltag des neuen Jahres gehen können: in Verbundenheit mit uns selbst und ebenso mit allem, was uns umgibt. Das wunderschöne Ambiente des alten Klosters Heiligkreuztal bietet dafür zahlreiche Möglichkeiten.

Im meditativen Tanz überlassen wir uns dem Rhythmus des Lebens. Wir beziehen uns bewusst auf die gemeinsame Mitte eines Kreises und nähern uns durch diese Zentrierung auch der eigenen Mitte Schritt für Schritt an. Wir tanzen einfache, meditative und auch schwungvollere, lebensfrohe Tänze nach Melodien aus der internationalen Folkloretradition (auch Romatänze vom Balkan), nach neuer und klassischer Musik. Körperspürübungen, selbst gesungene »Kraftlieder«, Austausch im Gespräch und Zeiten der Stille, auch im Freien, werden unser Tanzen begleiten. Tanz- und Singkenntnisse sind weder erforderlich noch hinderlich. Bitte ziehen Sie bequeme, leise Schuhe und etwas Schönes, Bequemes zum Tanzen an und bringen Sie für alle Fälle »draußenfeste« Schuhe und warme Kleidung mit.

Leitung: Barbara Besser, Münster-Nienberge

Kosten: Kursgebühr: 98,— Euro

Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro

Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 23. Dezember.

»Yoga, Spiritualität und Coaching«

In der Abgeschiedenheit und Ruhe des Klosters die eigenen Ressourcen entdecken.

Aus dem »Zusammenklang« von: Körpererfahrung im Hatha-Yoga, Stille in der Meditation, Kognitiver Erkenntnis,

wird gespürtes im Bewusstsein verfügbar und kann bearbeitet werden. Es eröffnen sich neue Perspektiven, die den eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen entsprechen und ein Leben in Harmonie und Einklang ermöglichen. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich.

Leitung: Lucia Freuding (Coach und Supervisorin),
Germering
Maria Zumbeel (Yogalehrerin), München

Kosten: Kursgebühr: 99,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 30. Dezember.

17. 14 Uhr – 19. Februar 13 Uhr

12604

»Atem holen – Verweilen«

Unser Leben verläuft zunehmend atemloser, ist vielfach von Hektik und Stress bestimmt. So wird es immer dringlicher, sich selbst Zeiten des Aufatmens zu gönnen. Meditations-, Besinnungs- und Wahrnehmungsübungen helfen, die Balance im eigenen Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. In den Tagen der Abgeschiedenheit und Ruhe können wir uns von allem Vergangenen und Gewohnten lösen und uns ganz gegenwärtig sammeln: Leer und eins werden mit dem, was unser Wesen zutiefst ausmacht und trägt.

Leitung: Anton Huber, Landsberg

Kosten: Kursgebühr: 70,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 95,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 3. Februar.

17. 18 Uhr – 22. Februar 13 Uhr

12605

»Der Weg ist das Ziel«

Meditations-Einführungskurs (Zen-Methode)

Die Zen-Methode bedeutet stilles, gelöstes, waches Sitzen, wie es sich im Fernen Osten herausgebildet und auch bei uns im Westen bewährt hat.

Bei diesem Meditationskurs gilt durchgehendes Schweigen.

Ablauf: Täglich viermal 20 Minuten Meditation, zwei Stunden Lockerungsübungen, ein Vortrag.

Es ist fleischloses Essen vorgesehen.

Leitung: Gerd Höcky, Giengen

Kosten: Kursgebühr: 144,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer
(ohne Nachmittagskaffee): 210,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 70,— Euro
Anmeldung bitte bis 3. Februar.

2. 18 Uhr – 4. März 16 Uhr	12606
16. 18 Uhr – 18. November 16 Uhr	12607

»Die heilende Kraft der Liebe«

Wochenendgruppe für Einzelpersonen und Paare

In der Gruppe »Die heilende Kraft der Liebe« können in einer liebevollen und geschützten Atmosphäre belastende Lebens-
themen bearbeitet werden, um damit neue Lebenskräfte und
Lebensfreude wieder freizusetzen ... *damit der Strom der
Liebe besser fließen kann.*

Leitung: Regina Friebe (Kunsttherapie, Paartherapie,
systemische Therapie) und
Dr. med. Rainer Friebe (Arzt, Psychotherapie,
systemische Therapie), Owingen

Kosten je Seminar: Kursgebühr: 180,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 95,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 60,— Euro

Anmeldung bitte jeweils bis 14 Tage vor dem Seminar.

23. 18 Uhr – 30. März 13 Uhr	12608
------------------------------	-------

»Fasten, Wandern, Meditieren ...«

Fastenwoche nach Dr. Otto Buchinger

Während des Fastens nimmt alles zu: die Gesundheit, die
Aktivität, das Denkvermögen, das Selbstvertrauen, die Le-
bensfreude. Nur das Körpergewicht nimmt ab. Die Physio-
logie des Fastens und Fasten als Kunst der Lebensführung
vermittelt eine erfahrene Ärztin, die sie individuell betreut.
Mit Wanderungen, meditativen Übungen, Gesprächskrei-
sen zur spirituellen und philosophischen Dimension des Fa-
stens möchten wir ihnen helfen, das Experiment Fasten zu
wagen. Sie werden die religiöse Erkenntnis erfahren: im
Verzicht wartet hoher Gewinn.

Leitung: Dr. med. Renate Schleker (Ärztin für Allgemein-
medizin, Naturheilverfahren, Homöopathie),
Prof. Dr. phil. Manfred Schleker, Lübeck

Kosten: Kursgebühr: 260,— Euro
Fastenkost und Unterkunft im Einzelzimmer:
322,— Euro / im Doppelzimmer: 252,—Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 100,— Euro

Anmeldung bitte bis 9. März.

»Qigong und christliche Meditation«

Dies ist ein Wochenendseminar, um in der Bewegung zu Ruhe und Achtsamkeit zu kommen, um Körper, Geist und Seele zu stärken und um uns selber neu zu erfahren. Qigong bedeutet wohltuende Pflege der eigenen Lebensenergie. Durch die Übungen erzielen wir eine regulierende Wirkung auf das Nerven-, Atem-, Verdauungs- und Kreislaufsystem und den Bewegungsapparat. Durch diese Entspannung und Ausgeglichenheit schaffen wir den Boden für religiöse Erfahrungen, indem wir uns für die christliche Meditation öffnen. Durch diese neuen Blickwinkel sammeln wir wieder Kraft für unseren Alltag. Nähere Informationen bei Gabi Annuß, Qigong Lehrerin (DQGG), Telefon: 09081/1298.

Leitung: Gabi Annuß, Nördlingen

Kosten: Kursgebühr: 85,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 5. April.

»Der erfahrbare Atem« nach Prof. Ilse Middendorf

»Der Atem ist das schwingende Band zwischen Körper, Geist und Seele.« Romano Guardini

Verschiedene meditative Übungen lassen uns die tiefe und umfassende Wirkung unseres Atems erfahren. Wir finden Ruhe und Kraft von Innen her.

Leitung: Inge Meister (Atempädagogin und -therapeutin), Stuttgart

Kosten: Kursgebühr: 82,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 95,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 27. April.

»Gib nach und sei vollkommen«**Aufbaukurs Qigong und Zen-Meditation**

Die langsamen und fließenden Bewegungen des Qigong und das hellwache aufrechte Sitzen in der Zen-Meditation können uns helfen, mehr und mehr in die innere Stille zu finden, um wieder das Wesentliche zu spüren.

Pro Tag drei Stunden Qigong (teilweise in der freien Natur), sechsmal 25 Minuten Meditation, Vortrag, Besinnungs-

übungen, Abendmusik, Einzelgespräche auf Wunsch. Bei diesem Kurs gilt durchgehendes Schweigen. Die Teilnehmer an diesem Aufbaukurs sollten schon Meditationserfahrung haben.

Leitung: Dr. Peter Dietz, Hechingen

Kosten: Kursgebühr: 150,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer
(ohne Nachmittagskaffee): 168,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 70,— Euro

Anmeldung bitte bis 2. Mai.

28. Mai 18 Uhr – 2. Juni 13 Uhr

12612

»Stille und Bewegung in Harmonie« Einführung in Tai-Chi und Zen-Meditation

Tai-Chi (= chinesisches Schattenboxen) ist eine Abfolge langsam fließender Bewegungen und gleichzeitig Heilgymnastik und Meditation.

Zen (Zen-Meditation) ist gelöstes, aufrechtes Sitzen in der Stille des Geistes. Bei diesem Einführungskurs gilt Schweigen bei den Mahlzeiten.

Ablauf: Täglich viereinhalb Stunden Tai-Chi, dreimal 30 Minuten Meditation, ein Vortrag.

Es ist fleischloses Essen vorgesehen.

Leitung: Wolfram Möller, Tübingen

Kosten: Kursgebühr: 196,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer
(ohne Nachmittagskaffee): 210,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 80,— Euro

Anmeldung bitte bis 14. Mai.

6. 18 Uhr – 8. Juli 13 Uhr

12613

»Yoga: Ein Weg zur inneren Gelassenheit und Ruhe« Vitale Kräfte werden neu entdeckt

Durch Atem- und Entspannungsübungen sowie behutsam durchgeführte Yogahaltungen werden Körper, Geist und Seele in Harmonie gebracht.

Gerade in unserer hektischen Zeit kann der Yogaweg für aufgeschlossene Menschen eine Chance zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit, zu mehr Vitalität, Kreativität und Lebensfreude sein.

Dieses Kursangebot ist besonders geeignet für Anfänger und weniger Geübte, auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Leitung: Maria Zumbeel, München

Kosten: Kursgebühr: 68,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 22. Juni.

22. 18 Uhr – 27. September 13 Uhr

12614

»Basen – Heilkost – Wanderwoche«

In der Einfachheit liegt die wahre Vollendung. Das Weglassen befreit und lässt uns den Geschmack am Leben wieder entdecken.

Diese Woche bietet Ihnen die Gelegenheit, die Hektik des Alltags zurück zu lassen, in der freien Natur Atem zu holen und einfache, wohlschmeckende Mahlzeiten zu genießen. Die basenbetonte Ernährung entspricht der »Milden Ableitungsdiaät« nach Dr. F.X. Mayr. Sie enthält biologisch wertvolle Lebensmittel, die frisch zubereitet und langsam und bewusst in Gemeinschaft genossen werden. Diese leichte Kost entlastet und regeneriert die Verdauungsorgane, stärkt das Immunsystem und führt zu innerer Leichtigkeit und Vitalität. Sie können an Entspannungsübungen, Qi-Gong und Meditationen teilnehmen oder bei Gymnastik und geführten Wanderungen Herz und Kreislauf in Schwung bringen und Schlacken und überflüssige Fettdepots abbauen. Von Tag zu Tag fühlen Sie sich leichter und frischer, finden neue Kraft und Lebensfreude und entdecken, wie einfach gutes Leben ist.

Es sind leichte Wanderungen vorgesehen, angepasst an das Wetter, die Leistungsfähigkeit des Einzelnen und der Gruppe. Bei schönem Wetter sind auch Tagestouren geplant, wobei jeder entscheiden kann, ob er mitmacht. Ausrüstung: Wanderschuhe, Rucksack, Regenschutz, Trinkflasche

Leitung: Andreas Wuchner (Heilpraktiker, Meditationsleiter), Pfullendorf

Kosten: Kursgebühr: 198,— Euro
Fastenkost und Unterkunft im Einzelzimmer: 255,— Euro / im Doppelzimmer: 205,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 100,— Euro

Anmeldung bitte bis 7. September.

7. 18 Uhr – 11. Oktober 13 Uhr

12615

»Kraft aus der Stille«

Einführung in Qigong und Zen-Meditation

Die langsamen und fließenden Bewegungen des Qigong stärken unsere Lebensenergie und führen zu mehr innerer

Stille und Gelassenheit. Eine ideale Ergänzung ist die Sitzmeditation im Stile des Zen. Beide können helfen, unsere eigene Mitte wiederzufinden.

Pro Tag drei Stunden Qigong (teilweise in der freien Natur), viermal 20 Minuten Meditation, Vortrag, Besinnungsübungen, Abendmusik, Einzelgespräche auf Wunsch.

Bei diesem Kurs gilt durchgehendes Schweigen.

Leitung: Dr. Peter Dietz, Hechingen

Kosten: Kursgebühr: 150,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer
(ohne Nachmittagskaffee): 168,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 70,— Euro

Anmeldung bitte bis 24. September.

12. 18 Uhr – 14. Oktober 13 Uhr

12616

»Yoga – ein individueller Übungsweg«

Yoga kann Körper, Atem und Geist in Einklang bringen und ermöglicht es, einen wesentlichen Einfluss auf unsere Befindlichkeit zu nehmen. In diesem Seminar lernen wir, unsere Stärken und Schwächen zu erkennen, und wir erfahren, wie wir mit den Methoden des Yoga unsere Verhaltensmöglichkeiten erweitern können. Indem wir auf diese Weise unser Potential entwickeln, lernen wir, Yoga als eine Vorbereitung für unsere Aufgaben im Leben zu verstehen. Es ist fleischloses Essen vorgesehen.

Leitung: Martina Juretzka, Ostelsheim

Kosten: Kursgebühr: 68,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 28. September.

25. 14 Uhr – 28. Oktober 13 Uhr

12617

»Der erfahrbare Atem« nach Prof. Ilse Middendorf

*»Der Atem ist das schwingende Band
zwischen Körper, Geist und Seele.«
(Romano Guardini)*

Verschiedene meditative Übungen lassen uns die tiefe und umfassende Wirkung unseres Atems erfahren. Wir finden Ruhe und Kraft von Innen her.

Leitung: Inge Meister (Atempädagogin und -therapeutin), Stuttgart

Kosten: Kursgebühr: 115,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 137,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 50,— Euro

Anmeldung bitte bis 11. Oktober.

»Mit Märchen unterwegs«

Weil das Wandern nicht nur die Füße, sondern den ganzen Menschen bewegt, werden wir uns in diesem Wochenend-Seminar einem großen Märchen intensiv annähern. Eine mehrstündige Wanderung am Samstag mit einer starken körperlichen Herausforderung soll bewirken, dass es nicht bei »Kopfgeburten« bleibt.

Thematische Impulse zum Märchen, Schweigezeiten, Gruppenrunden und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen bieten eine sehr intensive Form der Selbstbesinnung, Regeneration und eventuell auch den Raum für Neuentscheidungen.

Voraussetzung ist eine gewisse körperliche Fitness (ca. 5 Stunden Wanderung bei jedem Wetter!) und natürlich die Bereitschaft, sich auf eine intensive Beschäftigung mit dem Märchen und mit sich selbst einzulassen.

Leitung: Nikolaus 'Kolja' Kolloeth (Märchenerzähler, Spiel- und Theaterpädagoge), Ulm

Kosten: Kursgebühr: 68,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 12. Oktober.

»Zen«

Wir Menschen stehen vor immer größeren Rätseln. Wissenschaft, Politik, Finanzwelt, Familie, Kultur, Natur, Religion, Spiritualität usw. fordern uns heraus, Lösungen zu finden. Sind wir damit erfolgreich, dann tun sich oft noch größere Fragen auf. Zen lässt uns mit ganz einfachen meditativen Methoden zur Ruhe und Gelassenheit kommen und eine ganzheitliche Antwort finden. Eine alte Zenmethode ist die Übung mit Koans. Sie klingen wie Fragen und lösen sich erst über die tiefe Übung auf. Die Qigong-Bewegungsübungen ergänzen harmonisch die Zen-Stilleübungen. Beide werden durch die Vorträge unterstützt. Es findet das Mondo (japanisch für Lehrgespräch) Kursleiter – Teilnehmer/Teilnehmerinnen statt.

Wir nehmen Rücksicht auf Ihre Möglichkeiten der Stille und Bewegung.

Leitung: Rudolf Wörner und Gerlind Wörner, Calw

Kosten: Kursgebühr: 98,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 92,— Euro
Anzahlung bei Anmeldung: 40,— Euro

Anmeldung bitte bis 16. November.

»Der Weg ist das Ziel«

Meditations-Aufbaukurs (Zen-Methode)

Bei diesem Aufbaukurs, der die Teilnahme an einem Einführungskurs voraussetzt, gilt durchgehendes Schweigen.

Ablauf: Täglich sechsmal 30 Minuten Meditation, 90 Minuten Lockerungsübungen, ein Vortrag.

Es ist fleischloses Essen vorgesehen.

Leitung: Gerd Höcky, Giengen

Kosten: Kursgebühr: 175,- Euro

Vollpension im Doppelzimmer

(ohne Nachmittagskaffee): 267,- Euro

Anzahlung bei Anmeldung: 70,- Euro

Anmeldung bitte bis 12. Dezember.



Der alte Brunnen spendet leise
sein Wasser täglich gleicherweise.
Wie segensreich ist doch solch Leben:
Nur immer geben, immer geben!

Mein Leben sollt dem Brunnen gleichen,
ich leb, um andern darzureichen.
Doch geben, geben alle Tage...
„Sag, Brunnen, wird dir's nie zur Plage?“

Da sagt er mir als Jochgefelle:
„Ich bin ja Brunnen nur, nicht Quelle!
Mir fließt es zu, ich geb nur weiter,
drum klingt mein Plätschern froh und heiter.“

Nun leb ich nach des Brunnens Weise,
zieh stille meine Segenskreise.
Was mir von Christo fließt ins Leben,
das kann ich mühlos weitergeben.

A. Kleemann

Spruchkarte Autor: Artur Kleemann

Textrechte: Schäfer-Verlag Plauen i.V.



Angebote des Geistlichen Zentrums Kloster Heiligkreuztal VII.

Exerzitien

- **Exerzitien mit Gemeinschaftselementen**

18. März 18 Uhr – 24. März 10 Uhr

»Christus will ich erkennen und die Macht seiner Auferstehung und die Gemeinschaft mit seinem Leiden«
(Phil 3,11)

Impulse für die Mitfeier der Kar- und Ostertage.

- **Priesterexerzitien**

22. April 18 Uhr – 28. April 10 Uhr

»Der Priesterdienst ist die Liebe des Herzens Jesu«
(Jean-Marie Vianney)

Exerzitien mit Impulsen zu Texten des heiligen Pfarrers von Ars, Zeiten der Stille und Anbetung, Angebot zum Einzelgespräch und zum gemeinschaftlichen Austausch.

- **Einzelexerzitien**

28. Mai 18 Uhr – 2. Juni 10 Uhr

»Ihr habt nicht einen Geist empfangen, der euch zu Sklaven macht, sondern ihr habt den Geist empfangen, der euch zu Söhnen und Töchtern macht« (Röm 8,15)

Die Führung des heiligen Geistes in meinem Leben entdecken und sich ihr anvertrauen.

- **Wanderexerzitien**

26. August 18 Uhr – 1. September 9 Uhr

»Wege ins Leben – Wege ins Vertrauen«

- **Priesterexerzitien**

4. November 18 Uhr – 10. November 10 Uhr

»Entfache die Gnade Gottes wieder ...« (1 Tim 1,6)

Einzelexerzitien mit biblischen Impulsen und täglichen Einzelgesprächen, durchgängiges Schweigen und gemeinsame Zeiten der Anbetung.

- **Ignatianische Einzelexerziten**

28. Dezember 18 Uhr – **5. Januar 2013** 9 Uhr

»Zur Freiheit berufen«? (Gal 5,13)

Besinnungstage

- **Kreative Besinnungstage**

28. Juni 18 Uhr – **1. Juli** 13 Uhr

»Bei dir ist die Quelle des Lebens – in deinem Licht schauen wir das Licht« (Ps 36,10)

Verborgene Quellen schöpferischer Kraft entdecken durch persönliche Anleitung zu kreativem Gestalten, durch Meditation und Gottesdienst, durch gemeinsames Singen und meditative Bewegung.

- **Besinnungstage zu Beginn des Advents**

30. November 18 Uhr – **2. Dezember** 13 Uhr

»Veni, Emanuel – Komm doch, Immanuel!«

Impulse und kreative Erschließung biblischer Texte der Adventszeit, um der Sehnsucht nach Heil und Heilung auf die Spur zu kommen.

Lectio Divina

- **Angeleitete geistliche Schriftbetrachtung zu den Sonntagsevangelien**

18. Januar, 15. Februar, 14. März, 18. April, 16. Mai, 20. Juni, 11. Juli, 26. September, 10. Oktober, 14. November, 12. Dezember

Die geistliche Schriftlesung gehört zu den wesentlichen Elementen monastischen Lebens. Die Auslegung der Heiligen Schrift nach dem klassischen »vierfachen Schriftsinn«, verschiedene Formen der persönlichen Aneignung und Verinnerlichung des Wortes Gottes und die Vertiefung in kontemplativem Gebet sind ein reicher Schatz, den die »lectio divina«, wörtlich übersetzt die »göttliche Lesung«, bietet.

In einem individuell gestalteten geistlichen Abendprogramm werden Einführungen in diese Form der Schriftbetrach-

tung gegeben, wobei die Evangelientexte des jeweils folgenden Sonntags betrachtet werden.

Jeweils nach der Abendmesse im Gemeinderaum, Pfarrhaus Heiligkreuztal (Beichtigerhaus).

Leitung: Msgr. Heinrich-Maria Burkard, Heiligkreuztal

Impulstag für Großeltern

- **9. Oktober 2012**

»Opa betest du auch?«

Das Vorbild der Großeltern bei der Erziehung der Enkel.

Männertreff beim heiligen Josef in Heiligkreuztal

- **9. März 18 Uhr – 10. März 17 Uhr**

Männer sind anders – Gott sei Dank

- **28. September 18 Uhr – 29. September 17 Uhr**

Gott schuf den Menschen als sein Abbild

Nur im Miteinander von Mann und Frau ist der Mensch Gottes Abbild.

Wallfahrt zum heiligen Josef und zu seinen Schwiegereltern Joachim und Anna

- **18. März 2012**

- **6. Mai 2012**

- **29. Juli 2012**

- **4. November**

Jeweils Beginn mit dem Festgottesdienst um 10 Uhr.

Altar Anna Selbtritt im Münster St. Anna in Heiligkreuztal.



Wellnesstage für die Seele auf dem Bussen 2012

- **17. März 2012**

»Die Buße ist ein köstlich Ding« (Martin Luther)
Lasst euch von Gott entsorgen.

- **16. Juni 2012**

Gott ist einfach – Das Leben mit ihm ist einfach –
Beten ist einfach!

- **7. Juli 2012**

Veränderungen bringen Stress und kosten Kraft
Was schützt mich vor dem Ausbrennen?

- **22. September 2012**

Ein klares Nein heute bereitet den Boden für ein
starkes Ja morgen – wider die faulen Kompromisse

- **13. Oktober 2012**

Humor ist die oft vergessene achte Gabe des Heiligen
Geistes – und das Antistress-Programm Jesu.

Informationen und Anmeldung zu diesen Veranstaltungen direkt beim Geistlichen Zentrum. Bitte fordern Sie das Jahresprogramm des Geistlichen Zentrums an.

Geistliches Zentrum Kloster Heiligkreuztal

Am Münster 10

88499 Heiligkreuztal

Telefon: 07371/184776

E-Mail: info@gzhkt.de

www.gz-heiligkreuztal.de



Gemeinsame Veranstaltungen mit: Katholische Erwachsenenbildung Dekanate Biberach und Saulgau e.V. VIII.

Anfragen und Anmeldungen zu diesen Kursen bitte nur bei



Katholische Erwachsenenbildung
Dekanate Biberach und Saulgau e.V.

Grabenstraße 10
88499 Riedlingen
Tel.: 07371/9359-0
Fax: 07371/9359-20
Mail: info@keb-bc-slg.de
www.keb-bc-slg.de

3. 15 Uhr – 4. Februar 17 Uhr

»Aktiv (er)leben« – Fortbildung für LeiterInnen von Seniorengymnastikgruppen

Der Kurs richtet sich an Leiterinnen und Leiter von mobilen Seniorengymnastikgruppen oder an Interessierte, die eine Seniorengymnastikgruppe aufbauen möchten. Vorge stellt und eingeübt werden altersgemäße Übungen als Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Das genaue Programm kann ab Dezember bei der Geschäftsstelle erfragt werden. Für Gymnastikgruppen, die ausschließlich im Sitzen üben und deren Beweglichkeit erheblich eingeschränkt ist, ist die Mehrzahl der angebotenen Übungen nicht geeignet.

Leitung: Marga Rehmann (Übungsleiterin für Sport in der Prävention und Rehabilitation), Schwendi
Renate Gleinser (Referentin für Senioren), Ingoldingen

Kosten: Kursgebühr: 36,80 Euro (für MitarbeiterInnen in kirchlichen Altengemeinschaften)
46,80 Euro für MitarbeiterInnen in nichtkirchlichen Altengemeinschaften)
Vollpension im Doppelzimmer: 56,20 Euro

Anmeldung bis 25. Januar bei Kath. Erwachsenenbildung
Dekanate Biberach und Saulgau e.V.,
Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon:
07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

17. 18 Uhr – 19. Februar 13 Uhr

»Der kleine Prinz« im Tanz

In »Der kleine Prinz« hat der französische Schriftsteller Antoine de Saint Exupéry eine einzigartige und unvergleichlich sympathische literarische Gestalt geschaffen. Durch sie lässt er uns teilhaben am Reichtum seiner Erfahrungen und Erkenntnisse, was unser Leben lebenswert macht, was es bedroht, worauf es ankommt und was es gelingen lässt. Seinen fast schon zum Allgemeinplatz gewordenen Satz »Man sieht nur mit dem Herzen gut« kennt jeder. Aber ist darin nicht schon ein ganzes und alternatives Lebenskonzept enthalten? Wünschen wir alle in unserer so sehr auf Äußerlichkeiten bedachten Zeit nicht Mitmenschen, die uns in unserem Wesentlichen erkennen? Menschen mit Herzen? Solche und noch viele andere Schätze möchte uns der »kleine Prinz« schenken: Was Freundschaft ist und wie wir sie finden, wie wir mit Abschied umgehen sollen, wie wir die Schönheit des Kosmos entdecken. Sie sind eingeladen, mit von Nanni Kloke choreografierten Tänzen zu diesen Motiven den Spuren des »kleinen Prinzen« zu folgen. Tanz- und Fortbildungsmaterial kann auf Wunsch gestellt werden.

Leitung: Choon-Sil Christian, Zwiefalten

Kosten: Kursgebühr: 50,50 Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 99,50 Euro

Anmeldung bis 30. Januar bei Kath. Erwachsenenbildung
Dekanate Biberach und Saulgau e.V.,
Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon:
07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.dee

24. 18 Uhr – 26. Februar 13 Uhr

»Konflikte konstruktiv lösen – Fair streiten lernen«

Frieden und Harmonie sind kein Dauerzustand, sie müssen immer wieder neu ausgehandelt, ausbalanciert und manchmal auch erstritten werden. Wo Menschen zusammen leben in der Paarbeziehung, der Familie, der Nachbarschaft, in Vereinen oder im Berufsleben gibt es immer wieder unterschiedliche Bedürfnisse und Standpunkte, da bleiben Konflikte nicht aus. Wenn es zwischen Menschen

spannend wird, kommt es entweder zum Kontaktabbruch, einer wohlwollenden Annäherung oder zu einem Streit. Kaum jemand streitet gern. »Unter den Teppich kehren,« also Konflikte vermeiden, oder »Ausrasten« und sich und andere dabei zu verletzen, sind aber keine geeigneten Lösungsmöglichkeiten. Wie ist konstruktives Streiten möglich? Welcher Streittyp bin ich? Wohin mit meiner Wut?

Es gibt Regeln und Strategien, die helfen, Konflikte so zu lösen, so dass sie uns verbinden anstatt zu entzweien. Befriedigende Gespräche zu führen und fair miteinander streiten kann man lernen!

Mit Übungen aus der systemischen Therapie, der wertschätzenden Kommunikation und dem Fairstreittraining werden wir uns mit dem Thema auseinandersetzen und dabei auch noch Spaß haben.

Leitung: Sabine Jäger-Renner (Familientherapeutin), Reutlingen

Kosten: Kursgebühr: 110,50 Euro
Vollpension im Einzelzimmer: 119,50 Euro

Anmeldung bis 4. Februar bei Kath. Erwachsenenbildung Dekanate Biberach und Saulgau e.V., Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon: 07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

Kurs I: 27. Februar 10.30 Uhr – 2. März 13 Uhr

Kurs II: 29. Okt. 10.30 Uhr – 2. November 13 Uhr

Kurs III: 5. 10.30 Uhr – 9. November 13 Uhr

Kurs IV: 12. 10.30 Uhr – 16. November 13 Uhr

»Klöppeln ist Spitze«

Eine alte Handarbeit lebt wieder auf. Durch die Vielseitigkeit der Handarbeit können Spitzen, Deckchen, Bilder, Kragen, Schmuck für die Kleidung, Wände, Wäsche sowie bildschöne Schals passend zu Ihrer Kleidung hergestellt werden. Die Technik besteht aus Drehen und Kreuzen der Fäden und ist gar nicht so schwierig, wie sie aussieht.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.

Leitung: Marianne Krey, Wangen

Kosten je Kurs: Kursgebühr: 91,80 Euro
Vollpension im Einzelzimmer: 241,20 Euro
Material kann gegen Bezahlung im Kurs bezogen werden.

Anmeldung bis spätestens jeweils 20 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses bei Kath. Erwachsenenbildung Dekanate Biberach und Saulgau e.V., Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon: 07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

9. 16 – 20 Uhr und 10. März 9 – 16 Uhr

Tanztag: TanzbeWEGt

»rockig-traditionell-meditativ«

Einführung in die 7. CD der JUSES0 Thurgau/CH

Die neue, 7. CD der erfolgreichen JUSES0-Reihe ist erschienen!

Kreis- und Gruppentänze bringen auf leichte und lebendige Art Bewegung und Atmosphäre in Ihre Gruppe! Wenn Sie eine ganzheitliche Methode suchen, neue TeilnehmerInnen miteinander in Kontakt zu bringen, wenn Sie ein Thema bearbeiten möchten, das nur schwer mit Worten ausdrückbar ist oder einfach Ihr Repertoire an neuen Tänzen erweitern möchten - Sie sind herzlich willkommen!

Sie lernen moderne, traditionelle und meditative Kreis- und Gruppentänze kennen und erfahren, wie sie diese entsprechend ihres Settings gestalten und einsetzen können. Die Tänze sind für die unterschiedlichsten Gruppen geeignet: Im liturgischen Rahmen, in Schule, Jugendarbeit, Erwachsenenbildung und Therapie bis hin zu privaten Anlässen und Festen. Schon Sokrates meinte: *»Ich tanze, weil kein Teil meines Leibes ohne Erfahrung sein soll.«*

Leitung: Nicole Röhrig (Kreis- und Gruppentanzleiterin ChoRa, Dipl. Sozialpädagogin), Nürtingen

Kosten: Kursgebühr: 50,- Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 51,60 Euro
Vollpension im Einzelzimmer: 61,60

Anmeldung bis 20. Februar bei Kath. Erwachsenenbildung Dekanate Biberach und Saulgau e.V., Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon: 07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

23. 18 Uhr – 25. März 13 Uhr

»Lebendige Partnerschaft«

Wie kann Partnerschaft gelingen? –

Impulse für eine lebendige Partnerschaft

Glückliche Paare haben ein Geheimnis, sie können gut miteinander reden. Auch wenn es keine größeren Krisen in der Partnerschaft gibt, so will sie doch gewürdigt und gepflegt sein, um lebendig zu bleiben. Dazu ist es wichtig,

sich als Paar immer wieder auszutauschen, dem anderen die eigenen Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Nach der Phase der ersten Verliebtheit ist Liebe eine Aufgabe. Wenn es uns gelingt, Höhen und Tiefen zu durchleben, schaffen wir eine tiefere Verbindung.

Lebensübergänge, die oft Krisen auslösen, sind eine Aufforderung zur Veränderung, aber gleichzeitig auch Entwicklungschancen. Wir wollen die Gestaltung unserer Paarbeziehung zum Thema machen: Gesprächskultur entwickeln, Oasen für die Partnerschaft schaffen, als Paar gut kooperieren, Spiritualität leben und uns mit anderen Paaren austauschen. Freuen Sie sich auf ein Inselwochenende als Paar unter anderen Paaren, bei dem neben der inhaltlichen Arbeit mit systemischen und psychodramatischen Methoden auch der Spaß und Humor nicht zu kurz kommen werden.

Leitung: Sabine Jäger-Renner (Familientherapeutin), Reutlingen,
Walter Gutjahr (Familientherapeut), Tübingen

Kosten: Kursgebühr pro Paar: 264,— Euro
Vollpension pro Paar im DZ: 199,— Euro

Anmeldung bis 15. März bei Kath. Erwachsenenbildung Dekanate Biberach und Saulgau e.V., Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon: 07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

20. 18 Uhr – 22. April 13 Uhr

»Von der Kunst, den inneren Drachen zu zähmen« Meine Lebensziele entdecken und verwirklichen Intensiv-Coaching-Wochenende

Kennen Sie Ihren inneren Drachen? Gewohnheiten, Bequemlichkeit, alte Verhaltensmuster, innere Glaubenssätze und Ängste – der Drache steht für all die Kräfte in unserem Leben, die uns daran hindern, Dinge zu verändern, Lebensziele aufzuspüren und zu verwirklichen und an Vorhaben dran zu bleiben. Es gibt immer gute Gründe, die Dinge so zu lassen, wie sie sind, bis der innere oder äußere Leistungsdruck wächst oder die Sehnsucht anklopft: da muss es doch noch was anderes geben. Der Drache besitzt enorme Kräfte. Einmal entfesselt und gezähmt kann er uns helfen, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und unser Potential zu entfalten und zur Geltung zu bringen.

Mit einer Vielfalt ganzheitlicher Methoden aus der Systemischen Therapie, dem sozialen Kompetenztraining, der Energie- und Körperarbeit werden Sie individuell bei der

Bearbeitung ihrer Themen begleitet und von der Gruppe unterstützt.

Wagen Sie das Abenteuer, den inneren Drachen zu reiten!

Leitung: Sabine Jäger-Renner (Sozialpädagogin und System. Familientherapeutin), Reutlingen
Kyra von Lehsten (Soziale Kompetenztrainerin), Hohenstein

Kosten: Kursgebühr: 132,50 Euro
Vollpension im Einzelzimmer mit Dusche/WC: 119,50 Euro

Anmeldung bis 4. April bei Kath. Erwachsenenbildung Dekanate Biberach und Saulgau e.V., Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon: 07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

20. 18 Uhr – 22. April 13 Uhr

21. 18 Uhr – 23. September 13 Uhr

»Goldschmieden« – Der Wunsch, sich zu schmücken, ist so alt wie die Menschheit

Der Beruf des Goldschmieds ist einer der ältesten Handwerksberufe. In vielen Klöstern wurden weltweit nicht nur Sakrales, sondern auch Schmuckstücke und Verzierungen aus Gold und Silber geschaffen. Die historische Umgebung des Klosters Heiligkreuztal soll dazu anregen, Schmuck aus Silber und edlen Steinen nach eigenem Entwurf zu fertigen. Unter Anleitung einer Schmuckgestalterin/ Goldschmiedin lernen Sie Grundtechniken wie Sägen, Biegen, Feilen, Treiben, Hartlöten und das Fassen von Edelsteinen kennen.

Das Material (Silber, Steine, Zubehör) kann im Kurs erworben werden (ca. 1,50 Euro/Gramm je nach Tageskurs). Zusätzlich entstehen Grundkosten von 12,- Euro pro Person.

Leitung: Cornelia Kreissle, Bad Waldsee

Kosten: Kursgebühr: 81,50 Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 99,50 Euro

Anmeldung bis spätestens jeweils 20 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses bei Kath. Erwachsenenbildung Dekanate Biberach und Saulgau e.V., Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon: 07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

27. 18 Uhr – 29. April 13 Uhr

»Traumfrau meets Traummann?« Ich-selbst-sein mit meinen Licht- und Schattenseiten

Ein Selbsterfahrungswochenende für Singles auf der Partnersuche und Menschen, die Impulse für ihre Beziehung su-

chen. Wie wirke ich eigentlich, was macht meine Attraktivität für das andere Geschlecht aus und welche Reaktionen löse ich aus? Verführt mich mein Bild von der Traumfrau/dem Traummann dazu, an der Realität zu scheitern? Kenne ich meine eigenen Beziehungsmuster und welcher Partner passt dann zu mir?

Das sind zentrale Fragen bei der Partnerwahl, an denen wir mit systemischen und psychodramatischen Methoden spielerisch arbeiten wollen.

Leitung: Johannes Jacobsen (Psychodramatiker),
Tübingen

Kosten: Kursgebühr: 110,50 Euro
Vollpension im Einzelzimmer: 119,50 Euro

Anmeldung bis 11. April bei Kath. Erwachsenenbildung
Dekanate Biberach und Saulgau e.V.,
Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon:
07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

11. 18 Uhr – 13. Mai 13 Uhr

»Bewegter Klangraum«

Atem – Amen – Aum

Stille – Klänge – Raum und Tanz

Jeder Klang kommt aus der Stille und kehrt wieder zu ihr zurück. Jede Bewegung kommt aus der Ruhe und kehrt wieder zu ihr zurück.

Der lebendige Klang, den Michael für uns spielt – auf Trommel, Klavier, Flöte und anderen Instrumenten – bringt Schwingung, Puls und Impuls in den Raum. Wilmas Choreographien und freie Improvisationsstrukturen ermöglichen, bewegt, in sich hinein und von sich heraus, zu tanzen. Ensemblephysiologie vermittelt Bewusstsein für das Feld, das wir zusammen kreieren und schafft eine solide Basis für eigene Solo-Erfahrungen und Begegnungen. Der Raum, in dem wir tanzen, ist nicht nur der Tanzsaal. Der Tanz geht auch hinaus und hinein in den Kreuzgang, das Treppenhaus, den Garten ... Und kehrt wieder zurück ...

Leitung: Wilma Vesseur (Tänzerin, Tanzpädagogin),
Trogen/CH
Michael Reimann (Musiker), Engelskirchen

Kosten: Kursgebühr: 130,– Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 99,50 Euro
Vollpension im Einzelzimmer: 119,50 Euro
(Einzelzimmer in begrenzter Anzahl)

Anmeldung bis 25. April bei Kath. Erwachsenenbildung
Dekanate Biberach und Saulgau e.V.,
Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon:
07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

14. 9.30 Uhr – 15. Mai 18.30 Uhr

»Tanzen im Mai«

Volkstanz und Folklore, Square, Paar-Tanz, Kreis-, Block-, Gassentänze wie auch Gesellschaftstänze in geselliger Form.

Eine praxiserfahrene Tanzleiterin mit Fachausbildung beim Bundesverband geht mit ihrem Programmangebot gerne auf die Wünsche und die tänzerischen Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein.

Leitung: Gunda Scherer, Alzey

Kosten: Kursgebühr: 33,20 Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 74,80 Euro

Anmeldung bis 26. April bei Kath. Erwachsenenbildung
Dekanate Biberach und Saulgau e.V.,
Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon:
07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

30. Juni 10 Uhr – 17 Uhr

»Aquarellmalerei für Einsteiger«

An diesem Tag können Sie die Grundtechniken der Aquarellmalerei kennenlernen. Das Erlernen dieser Malerei macht großen Spass. Wir experimentieren, verwässern und vermischen die Farben und lernen dabei die Lasur- und Nass- in Nass-Technik kennen. Damit erzielen wir interessante Effekte, die wir anschließend in der Blumen- und Landschaftsmalerei einsetzen können. So entstehen leuchtende und spannende Bilder. Bei schönem Wetter arbeiten wir im Freien im Klostergarten.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellpinsel (Synthetik Nr. 12 und größer), Aquarellfarben, Bleistift, Radiergummi, Skizzenpapier. Aquarellfarben können nach Rücksprache mit der Dozentin auch gestellt werden.

Leitung: Ute Wenzel-Lomp, Mittelbiberach

Kosten: Kursgebühr: 28,- Euro
Tagungspauschale: 22,- Euro

Anmeldung bis 14. Juni bei Kath. Erwachsenenbildung
Dekanate Biberach und Saulgau e.V.,
Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon:
07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

»Kalligraphie für Anfänger«

Kalligraphie für Anfänger mit Gestaltung von Weihnachtskarten und anderen Karten

Durch die heutige Überflutung von Texten und Schriften aller Art und die Benützung von Computern wird die kunstvolle Gestaltung der eigenen Schrift immer wichtiger. In unserer Schrift offenbaren wir alle unser Streben nach Individualität und persönlichem Stil. Gerade die kreative Schrift- und Textgestaltung macht nicht nur Spaß, sondern kann zu einem bewunderten, edlen Hobby werden.

Unser Seminar will Interessierten Grundkenntnisse und Fertigkeiten in der Kunst des schönen Schreibens vermitteln. Im Vordergrund stehen meist praktische, kalligraphische Übungen, bei denen die TeilnehmerInnen eine für sie passende, ideale Schrift finden bzw. ihre Schrift optimieren und auf die Gestaltung von Texten Wert legen sollen. Ferner soll versucht werden, Karten auf unterschiedliche Arten zu gestalten. Eine Einheit von Schrift, Farbe, Ornamentik und Material – vom Umschlag bis zum Karteninhalt – sollte in diesem Kurs ebenfalls erreicht werden.

Leitung: Wolf Dietrich Schmidt, Maselheim

Kosten: Kursgebühr: 66,50 Euro

Vollpension im Doppelzimmer: 99,50 Euro

Anmeldung bis 4. November bei Kath. Erwachsenenbildung Dekanate Biberach und Saulgau e.V., Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon: 07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de

»Die Nacht getanzt«

Die Nacht führt ins Geheimnis, in die Mysterien. Ist die Dunkelheit für dich ein Ort der Geborgenheit, der (Ehr-) Furcht? In vielen Prozessen dient die Nacht, die Dunkelheit, die Regeneration, einer Transformation.

Zum einen befassen wir uns mit altägyptischer Symbolik, die sich ausdrückt in den 12 Stunden der Nacht und das »Hervorkommen am Tag«. Die Referentin wird einige ihrer ägyptischen Tänze anbieten, die es uns ermöglichen, in die Nachtsymbolik einzutauchen. Zum anderen wird sie Tänze aus dem Weihnachtsoratorium von J. S. Bach aussuchen, die in das Herzensmysterium einführen. Körperarbeit und freie Bewegung werden ein Ausgleich und eine Hinführung sein zu den choreografierten Tänzen.

Leitung: Wilma Vesseur (Tänzerin, Tanzpädagogin), Trogen/CH

Kosten: Kursgebühr: 130,— Euro
Vollpension im Doppelzimmer: 99,50 Euro
Vollpension im Einzelzimmer: 119,50 Euro
(Einzelzimmer in begrenzter Anzahl)

Anmeldung bis 2. November bei Kath. Erwachsenenbildung Dekanate Biberach und Saulgau e.V., Grabenstraße 10, 88499 Riedlingen, Telefon: 07371/93590, E-Mail: info@keb-bc-slg.de





Referentinnen und Referenten

	Seite
Ameringer Monika, Dornstadt	28
Annuß Gabi, Nördlingen	57
Besser Barbara, Münster-Nienberge	54
Böckler Johannes, Oberstdorf	32
Bogenrieder Clara, Öpfingen	22
Bogenrieder Hermann, Öpfingen	22
Bopp Uli, Donzdorf	26
Burggrabe Helge, Hamburg	34
Burgheim Prof. Dr. Werner, Mainz	24,27
Burkard Dominik, Würzburg	31
Burkard Msgr. Heinrich-Maria, Heiligkreuztal	14,15,16,45,65
Burlaga Daniela, Weinheim	26
Buschle Alfred, Ummendorf	50
Christian Choon-Sil, Zwiefalten	68
Dietz Dr. Peter, Hechingen	58,60
Flür Otto, Imst A	36,38,46
Fraidling Alfred, Kaufbeuren	47
Frank Dobrina, Dürmentingen	21
Freuding Lucia, Germering	55
Frick Herbert, Bermatingen	48
Friebe Dr. med. Rainer, Owingen	56
Friebe Regina, Owingen	56
Fuchs Dr. Stephan, Heiligkreuztal	20,27
Gehweiler Kurt, Grüningen	48
Gießibl Konrad, Schramberg	16
Gleinser Renate, Ingoldingen	67
Gleirscher Peter, Neustift im Stubaital	47
Gutjahr Walter, Tübingen	71
Häussler Backdorf, Heiligkreuztal	20
Herwanger Helmut, Bad Waldsee	50
Hodek Sylvia, St. Gallen CH	22
Höcky Gerd, Giengen	53,55,62
Huber Anton, Landsberg	55
Jacobsen Johannes, Tübingen	73
Jäger-Renner Sabine, Reutlingen	69,71,72
Jakschitsch Rosemarie, Bondorf	28,34
Juen Dr. Helge, Imst A	37

Juretzka Martina, Ostelsheim	60
Kleiner Ralph, Euskirchen	29
Kolleth Nikolaus, Ulm	61
Kotter Andrea, Heiligkreuztal	20,47,50,51
Kreissle Cornelia, Bad Waldsee	72
Krey Marianne, Wangen	69
Lehsten Kyra von, Hohenstein	72
Madlener Hansjörg, Bregenz A	25,33
Maier Rudi, Berkheim	35
Marsch Dr. Michael OP, Heiligkreuztal	16,23,52
Meister Inge, Stuttgart	57,60
Möller Wolfram, Tübingen	58
Müller-Schnepper Dr. Helga, Esslingen	29,31
Pötter Otto, Rheine	19
Polnauer Dorette, Zemmer	30
Pürro Spengler Rita, Schmitten CH	23
Rehmann Marga, Schwendi	67
Reimann Michael, Engelskirchen	73
Riek Andreas, Wendlingen	35
Rinnus Angelika, Wurmlingen	28
Röhrig Nicole, Nürtingen	70
Römer Angela, Bern CH	28
Scherer Gunda, Alzey	74
Schilling Wilhelm, Weingarten	26,32
Schleker Prof. Dr. phil. Manfred, Lübeck	56
Schleker Dr. med. Renate, Lübeck	56
Schmidt Wolf Dietrich, Maselheim	75
Schuler Ulrike, Langenargen	50,51
Steinwand Pater Gerd CMF, Weißenhorn	15,20
Strauhal Julia, Völs A	37
Thierer Prof. Dr. Manfred, Leutkirch	27
Urban Wolfgang, Rottenburg	18
Vesseur Wilma, Trogen CH	73,76
Wagner-Krammig Gabriele, Ravensburg	53
Weingardt Dr. Beate Maria, Tübingen	30
Weiß Agnes, Hohentengen	51
Wenzel-Lomp Ute, Mittelbiberach	74
Wörner Gerlind, Calw	61
Wörner Rudolf, Calw	61
Wuchner Andreas, Pfullendorf	59
Zimmermann Sigrid, Hohentengen	24
Zumbeel Maria, München	55,59

Bildungshaus St. Stefanus in Karres

Das Bildungshaus St. Stefanus im Tiroler Oberland wird von der Stefanus-Gemeinschaft der Diözese Innsbruck geleitet. Es steht mit seinen Räumlichkeiten den Stefanusfreunden und -kreisen zur Verfügung, sowie vielen anderen Einrichtungen der Jugend- und Erwachsenenbildung, verschiedenen Vereinen, Ämtern und Betrieben.

Das Bildungshaus bietet ein eigenes Bildungsprogramm mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsbildung, soziokulturelle Gemeinwesenarbeit, politische und religiöse Bildung.

Lehrsaal und Gruppenräume des Hauses sind nach den Erfordernissen moderner Lerndidaktik und Unterrichtstechnologie ausgestattet. Die Gestaltung in hellem Holz vermittelt eine freundliche, ländliche Atmosphäre. Das Bildungshaus verfügt über einen Lehrsaal für 50 bis 60 Personen, zwei Gruppenräume für jeweils 15 bis 20 Personen, eine Bücherei, auch als Gruppenraum für 20 Personen benützbar, und eine Hausbar für Pausenaufenthalte – auf Wunsch werden kalte und warme Getränke und kleine Imbisse gereicht. Für Verpflegung und Nächtigung bei ganz- und mehrtägigen Veranstaltungen sind mit dem »Gasthof Traube« und Privatzimmervermietern Vereinbarungen getroffen.

Um weitere Informationen über das Haus und sein Programm zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Bildungshaus St. Stefanus, A – 6460 Karres 6

Telefon: 05412/61507

Fax: 05412/66622-10 (Vorwahl aus dem Ausland 0043)

E-Mail: bildungshaus@stefanus.at • www.stefanus.at

