



# JAHRESPROGRAMM 2019



## LIEBE GÄSTE UND FREUNDE DES URSULINENKLOSTERS!

Es braucht besondere Orte, die dazu anstiften, sich dem zu öffnen, was im Alltag oft zu kurz kommt: Orte, die durchdrungen sind von einer spürbar heilsamen Kraft, Orte, wo die Seele einfach sein darf - ohne Forderung und Hast, Orte, die mir den Himmel öffnen, damit mein Leben gelingt.

Das Ursulinenkloster Duderstadt möge für Sie weiterhin dieser gute Ort bleiben und immer mehr werden!

Die im Folgenden beschriebenen Kurse und Seminare ebenso wie das Angebot, hier im Haus als Einzelgast zur Ruhe zu kommen, sollen Sie unterstützen, Antworten auf Ihre Fragen zu finden und neue Kraft zu sammeln für die Auseinandersetzung mit den alltäglichen Herausforderungen.

Mit den Schwestern des Konventes, den Mitgliedern des Kuratoriums der Stiftung der Ursulinen Duderstadt und allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen freuen wir uns auf viele Begegnungen mit Ihnen.

**Sabina Mitschke**

Leiterin des Gästebereichs

**Sr. Barbara Wien OSU**

Oberin

**Sr. Ingeborg Wirz OSU**

Geschäftsführerin der Stiftung

### Datenschutz – Widerspruchsrecht gegen Speicherung von Daten

#### **Widerspruch gegen die Nutzung Ihrer Kontaktdaten**

Sie können einer Verwendung Ihrer Kontaktdaten zwecks Zusendung von Informationen jederzeit ohne Angabe von Gründen widersprechen. In diesem Fall werden wir Ihre Adressdaten unverzüglich aus dem Verteiler löschen und Ihnen zukünftig keine Informationen mehr zu Veranstaltungen, Reservierungen usw. des Gästebereiches der Stiftung der Ursulinen Duderstadt übermitteln.

Sie können den Widerspruch postalisch an die **Stiftung der Ursulinen Duderstadt, Christian-Blank-Str.18 in 37115 Duderstadt** richten oder per E-Mail **stiftung@ursulinen-duderstadt.de**.

## JAHRESÜBERBLICK

A  
ROffene Angebote – ganzjährig 9-12  
Rückzug/Orientierung 13-31- Spiritualität  
- PersönlichkeitsbildungK  
TKulturerlebnis 32-36  
Tagungen/Fortbildungen 37-40

## Januar

02.	Im Heute glauben	13
11. – 13.	Denkfabrik Zukunft	37
19.	Jahresversammlung des Fördervereins	38
25.	1. Klosterkonzert 2019	32
25. – 27.	Achtsamkeit I A	23
27.	Sonntagsessen	9

## Februar

01. – 03.	Bibliodrama-Wochenende	13
04. – 08.	Schülerseminar	38
06.	Im Heute glauben	13
09.	Gönn' dir eine Atempause	21
21.	Abend der Achtsamkeit	24
22. – 24.	Fortbildung Yogalehrende	26
22.	2. Klosterkonzert 2019	32
24.	Sonntagsessen	9

## März

01. – 03.	Achtsamkeit I B	22
01. – 03.	Psycho-Physiognomik-Kurs	22
06.	Im Heute glauben	13
07.03. – 12.05.	Ausstellung: „Von Leben und Vergänglichkeit – ein graphisches Kaleidoskop“	32
15. – 17.	Jetzt – Zeit für mich! Yogaseminar	25
21.	Klosterfrühstück 1	37
21.	Abend der Achtsamkeit	24
22. – 24.	Yoga und Meditation im Kloster	26
25. – 29.	Fastenwoche – „Mein Darm macht Urlaub“	30
29.	3. Klosterkonzert 2019	32
31.	Sonntagsessen	9

## April

03.	Im Heute glauben	13
05. – 07.	Gesang und Szene	32
08. – 12.	Fastenwoche – „Mein Darm macht Urlaub“	30
17. – 21.	Kar- und Ostertage im Kloster	14

26.	4. Klosterkonzert 2019	32
26. – 28.	Frühjahrstagung des Angelakreises	38
28.	Sonntagsessen	9

### Mai

---

01.	KAB Gottesdienst und Frühstück	40
01.	Kontemplationstag – Ein Tag in Stille	16
01.	Im Heute glauben	13
02. – 04.	Lehrerseminar – Biblische Gartentexte	14
03.	Märchen und Geschichten im Paradiesgarten	34
09.	Klosterfrühstück 2	37
10. – 12.	Schreibkurs für Frauen	33
10. – 12.	Achtsamkeit I C	23
18.	„Spinnstube“ – Werkstatttreffen	39
24. – 26.	„Was Frauen stark macht“	15
26.	Sonntagsessen	9
29.05. – 02.06.	Kontemplationskurs	17
31.	5. Klosterkonzert 2019	28

### Juni

---

05.	Im Heute glauben	13
06.	Klosterfrühstück 3	37
13.	Abend der Achtsamkeit	24
14. – 16.	Fortbildung Yogalehrende	26
21. – 23.	KAB Diözesan-Frauenwochenende	16
28.	6. Klosterkonzert 2019	32
30.	Sonntagsessen	9

### Juli

---

03.	Im Heute glauben	13
03 – 08.	Kurzurlaub für Frauen	27
19. – 24.	Ikonenmalkurs 1	35
26.	7. Klosterkonzert 2019	32
27.07. – 01.08.	Ikonenmalkurs 2	32
28.	Sonntagsessen	9

### August

---

07.	Im Heute glauben	13
09-11.	Meditation und kreativer Ausdruck	18
15.	Klosterfrühstück 4	37
16. – 18.	Denkfabrik Zukunft	37
16.	Lieder und Geschichten im Paradiesgarten	34
23. – 25.	Achtsamkeit II A	23
25.	Sonntagsessen	9
30.	8. Klosterkonzert 2019	32

**September**

02. – 06.	Fastenwoche – „Mein Darm macht Urlaub“	30
04.	Im Heute glauben	13
09. – 13.	Frauen-Sommer-Reise	28
13. – 15.	Atmen – Singen – Tanzen	22
19.	Klosterfrühstück 5	37
19. – 22.	Basische Ernährung	30
21. – 22.	12. Klostermarkt in Walkenried	36
27.	9. Klosterkonzert 2019	32
27. – 29.	Achtsamkeit II B	23
27. – 29.	Mystik – ein Erkenntnisweg, der Spiritualität revolutioniert	18
29.	Sonntagsessen	9

**Oktober**

02.	Im Heute glauben	12
14. – 19.	Konventsexerzitien	19
11. – 13.	Basische Ernährung	30
13.	Gedenkgottesdienst Hospizverein	40
25.	10. Klosterkonzert 2019	32
25. – 27.	Yoga und Meditation im Kloster	26
27.	Sonntagsessen	9
31.	Abend der Achtsamkeit	24

**November**

04. – 08.	Burnout-Prävention	29
06.	Im Heute glauben	13
08. – 10.	Fortbildung Yogalehrende	26
09.	Lieder und Geschichten in der warmen Stube	35
14.	Klosterfrühstück 6	37
24.	Sonntagsessen	9
29.	11. Klosterkonzert 2019	32
29.11. – 01.12.	Bibliodramatische Kurzexerzitien mit Gesang	19

**Dezember**

04.	Im Heute glauben	13
06. – 08.	Achtsamkeit II C	23
08.	Trauercafé Hospizverein	40
10.	Treffen ehrenamtlicher TrauerbegleiterInnen	40
13. – 15.	Feldenkrais	24
17.	Café Grenzenlos	40
21.	Kontemplationstag – Ein Tag in Stille	16
25.	Festliches Weihnachtessen	9
27.	12. Klosterkonzert 2019	32
30.12.2019 –	Kontemplationskurs	20
03.01.2020	Wann ist die Fülle der Zeit?	



**Anmeldung:** Sabina Mitschke  
Neutorstr. 9 37115 Duderstadt  
**Tel.:** 05527/9145-12  
**Mail:** gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

### Kurs Nr. A – 19 – 003

#### **STUDIEN TAG „...ALS WÄRE ICH SELBST DABEI GEWESEN!“ Die Bibel lebendig erfahren mit biblischen Erzählfiguren (Original EGLI-Figuren®)**

Biblische Erzählfiguren bieten einen neuen, manchmal überraschenden Zugang zu biblischen Themen. Sie haben mit Ihrem Team die Möglichkeit, die Arbeit mit den Figuren kennenzulernen. Das Stellen der Figuren wird geübt und einfache Erzählübungen werden ausprobiert. Durch das Vertrautwerden mit den Figuren sollen der Umgang mit biblischen Texten erleichtert und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten in der Praxis entdeckt werden. (Wenn vorhanden, können eigene Figuren mitgebracht werden.)

**Zielgruppe:** Kita-Teams, KatechetInnen, LehrerInnen  
**Leitung:** **Sabina Mitschke**, Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH)  
**Termine:** nach Absprache  
**Zeitrahmen:** 09:00 – 16:00 Uhr  
**Kosten p. P. (max. 12 TeilnehmerInnen)**  
Verpflegung: 17,00 €  
Kursgebühr: 43,00 €  
**Anmeldung:** Sabina Mitschke  
Neutorstr. 9 37115 Duderstadt  
**Tel.:** 05527/9145-12  
**Mail:** gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

### Kurs Nr. A – 19 – 004

#### **IMAGINATION ALS KREATIVE UND HEILSAMER KRAFT**

#### **Ein Einblick in eine besondere Methode der ressourcenstärkenden Begleitung**

Begleitete Imaginationen werden als Methode vielfach in Supervision, Coaching, Seelsorge und in der Hospizarbeit angewandt. Auch HeilpraktikerInnen und Kunst-TherapeutInnen nutzen innere Bilder als ressourcenstärkendes Mittel, um individuelle Prozesse zu unterstützen und Menschen in besonderen Lebenssituationen zu begleiten.

Wie wirken Imaginationen, wie können sie im berufs- und ehrenamtlichen Kontext eingesetzt werden, und welche Voraussetzungen sind hierfür nötig und förderlich?

Dieses offene Angebot richtet sich an Menschen, die in psychosozialen und beratenden, begleitenden und erzieherischen Arbeitsfeldern tätig sind und die Methode der begleiteten Imaginationen durch eigenes Erfahren kennenlernen möchten.

- Zielgruppe:** Tätige in psychosozialen, erzieherischen und beratenden Berufen sowie ehrenamtlich in der Seelsorge Tätige
- Leitung:** **Dr. sc. agr. Susanne Schlink**,  
Begleiterin für Imaginationen (IFI-BS)
- Termine:** nach Absprache
- Zeitraumen:** je Termin 3 Std, auch als Reihe mit bis zu 5 Terminen buchbar
- Kosten p. P. (max. 8 Teilnehmer/innen)**  
40,00 € je Termin (inkl. Kaffeepause)
- Anmeldung:** Dr. Susanne Schlink
- Tel.:** 0551/380290
- Mail:** bewegung-imagination@gmx.de  
oder über  
Sabina Mitschke  
Neutorstr. 9            37115 Duderstadt
- Tel.:** 05527/9145-12
- Mail:** gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

### Kurs Nr. A – 19 – 005

#### NATURMEDITATION IM WALD

##### Mit allen Sinnen die Natur erleben

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die ihre Verbindung zur Natur wiederbeleben oder vertiefen möchten. Wir werden einen Tag im Wald verbringen mit allem, was in dem Moment dazugehören mag: Berührung der Sinne, Bewegung im Innen und Außen, mögliche Grenzerfahrung und eine emotionale Anbindung an die Natur. Je nach Anliegen der TeilnehmerInnen werden wir in meditativen, elementaren oder spielerisch-kreativen Übungen diesen Tag verbringen.

Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine Sitzunterlage mitbringen. Bei Regen werden Planen zum Schutz gestellt.

- Zielgruppe:** Einzelne oder Gruppen bis zu 6 Personen
- Leitung:** **Dr. Meike Caselmann**, Systemische Beraterin & Prozessgestalterin in der Natur
- Termine:** nach Absprache
- Zeitraumen:** ca. 5 – 6 Std.
- Kosten p. P. (max. 6 Teilnehmer/innen)**  
65,00 € (zzgl. Transportkosten)
- Anmeldung:** Dr. Meike Caselmann



**Tel.:** 05527/9992171  
**Mail:** naturprozess@t-online.de  
oder über  
Sabina Mitschke  
Neutorstr. 9 37115 Duderstadt  
**Tel.:** 05527/9145-12  
**Mail:** gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de



## Kurs Nr. R – 19 – 001 „IM HEUTE GLAUBEN“

Wir laden Sie herzlich zu Gesprächen über unseren christlichen Glauben ein. Diese Gespräche setzen bei den Teilnehmenden kein Vorwissen, aber eine „geistlich geprägte Offenheit“ voraus.

Seit fünf Jahren gibt es inzwischen den Glaubensgesprächskreis, der sich in der Regel an jedem ersten Mittwoch im Monat von 19:30—21:00 Uhr im Ursulinenkloster trifft. Gerne können sich Interessierte an Sr. Ignatia wenden, ggf. auch zur Bildung einer weiteren Gesprächsgruppe.

### Termine für die bestehende Gruppe:

<b>02. Januar</b>	<b>06. Februar</b>	<b>06. März</b>
<b>03. April</b>	<b>01. Mai</b>	<b>05. Juni</b>
<b>03. Juli</b>	<b>07. August</b>	<b>04. September</b>
<b>02. Oktober</b>	<b>06. November</b>	<b>04. Dezember</b>

(Änderungen möglich)

**Gesprächsleitung: Sr. Ignatia Hartung OSU**

### Anfragen, Anmeldung:

Sr. Ignatia Hartung OSU  
Neutorstr. 9 37115 Duderstadt

**Tel.:** 05527/9145-0

**Mail:** Ignatia.Hartung@web.de

## Kurs Nr. R – 19 – 002 01. – 03. Februar

### BIBLIODRAMAWOCHENENDE

### Fremdes wagen – Vertrauen suchen – Heimat finden

Wir wollen das Wochenende in Gemeinschaft mit anderen Frauen verbringen. Die Bibel erzählt von Menschen, die suchen – wagen – finden; wie es im Buch Rut beschrieben wird.

Sie sind eingeladen, auf Spurensuche zu gehen, wo auch Sie Neues gewagt haben. Gestaltet werden diese Tage mit Elementen des Bibliodramas, Bibliologs, in Gesprächen und mit Singen sowie meditativem Tanz.

**Beginn:** 17:00 Uhr

**Ende:** 13:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 11.01.2019

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 125,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)

Kursgebühr 65,00 €

**Leitung:** **Lucia Martin**, Bibliodramaleiterin  
**Sabina Mitschke**, Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH)

**Anmeldung:** Sabina Mitschke  
Neutorstr. 9 37115 Duderstadt  
**Tel.:** 05527/9145-12  
**Mail:** gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

**Kurs Nr. R – 19 – 003 17. – 21. April**  
**KAR- UND OSTERTAGE IM URSULINENKLOSTER**

Sie sind eingeladen, Jesu Leiden, Sterben und Auferstehen in Meditation, Besinnung, Gebet und Feiern im Ursulinenkloster zu begehen.

Elemente sind: Einführung in die Liturgie des jeweiligen Tages, Teilnahme am Stundengebet, Mitfeier der Kar- und Osterliturgie in der Basilika St. Cyriakus, Schweigen in den Kartagen, kreatives Gestalten, z.B. von Osterkerzen.

In Absprache können Sie Ihren Aufenthalt verlängern.

**Beginn:** 17:00 Uhr  
**Ende:** 14:00 Uhr  
**Anmeldung** bis 22.03.2019  
**Leitung:** **Sr. Barbara Wien OSU**  
**Sabina Mitschke**  
**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 240,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)  
**Anmeldung** Sr. Barbara Wien OSU  
Neutorstr. 9 37115 Duderstadt  
**Tel.:** 05527/9145-12  
**Mail:** gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

**Kurs Nr. R – 19 – 004 02. – 04. Mai**  
**KOMM MIT IN DEN GARTEN!**  
**Heilvolles Geschehen an einem vertrauten Ort**

Wichtige biblische Schlüsseltexte spielen in Gärten; in ihnen erignet sich Heil. Und das beschränkt sich nicht nur auf den Paradies- oder den Ostergarten.

Vor diesem Hintergrund laden wir Sie ein, mit uns in den Garten zu kommen – textlich und tatsächlich. Wir wollen in dieser Fortbildung biblische „Gartenerzählungen“, die auch für den Religionsunterricht relevant sind, methodisch bearbeiten, exegetisch auslegen und so ihre theologische Botschaft entschlüsseln. U.a. werden Bibliodrama, Bibliolog, Egli-Figuren, Bodenbilder und kreatives Schreiben zum Einsatz kommen. Dadurch werden ganzheitliche Zugänge zu den Texten möglich, die auch direkt im

Religionsunterricht umsetzbar sind. Es werden geeignete Unterrichtsmaterialien für Lehrkräfte gestellt.

Das Ursulinenkloster Duderstadt bietet mit seinem Paradies- und seinem Klostergarten einen inspirierenden Rahmen für unsere vielfältigen „Gartenerkundungen“.

<b>Beginn:</b>	16:00 Uhr
<b>Ende:</b>	13:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	bis 28.03.2019
<b>Leitung:</b>	<b>Renate Schulz</b> , Dipl. Theologin, Referentin für Religionspädagogik im Bistum Hildesheim
<b>Referent/in:</b>	<b>PD Dr. Christian Schramm</b> , Bibelwissenschaftler, Theologe <b>Sabina Mitschke</b> , Sozialpädagogin, geistliche Begleiterin
<b>Anmeldung und weitere Informationen:</b>	Christa Holze, BGV Hildesheim Tel.: 05121 307-287 Mail: christa.holze@bistum-hildesheim.de

**Kurs Nr. R – 19 – 005**      **24. – 26. Mai**

**WAS FRAUEN STARK MACHT**

**Ein Ermutigungswochenende für Frauen zum Thema „Bleiben“**

Gesellschaftlich wie kirchlich gerät seit geraumer Zeit vieles ins Wanken. Christliche Werte sind in ihrer Akzeptanz zunehmend erschüttert. Ähnlich war es im 13. Jhd. Jedoch stellten sich damals drei Frauen – Mechthild von Magdeburg, Mechthild von Hackeborn, Getrud die Große – mit wandelnder Kraft diesen Umbrüchen entgegen. Ihre einzigartige weibliche Spiritualität war weit hin prägend. Den Visionen der Mystikerinnen zu folgen, gab den Menschen Halt in ihrem bedrängten Alltag. Das gab ihnen Orientierung im Glauben in einer Zeit, die wie heute von Loslösung und Weggehen gekennzeichnet war. Ihr Kloster wurde zu einem Zufluchtsort, an dem menschliche Sehnsucht ein Zuhause fand.

Als heutige Frauen in diese Spiritualität einzutauchen – ein Abenteuer! Sie sind eingeladen, der eigenen Sehnsucht Raum zu geben, sich von der heilsamen Kraft weiblicher Gott-Nähe berühren zu lassen und sich lebendig gegenseitig im Glauben zu bestärken. Schön, wenn Sie ermutigt zum „Bleiben“ in Ihren Alltag zurückkehren!

<b>Beginn:</b>	17:00 Uhr
<b>Ende:</b>	14:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	bis 26.04.2019
<b>Leitung:</b>	<b>Martina Manegold-Strobach</b> ,

	Pastoralreferentin, geistliche Begleitung gemeinsam mit <b>Sabina Mitschke</b> , Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH)
<b>Kosten:</b>	Unterkunft/Verpflegung 125,00 € (im EZ, Dusche/WC) Kursgebühr 70,00 €
<b>Anmeldung</b>	Sabina Mitschke Neutorstr. 9 37115 Duderstadt
<b>Tel.:</b>	05527/9145-12
<b>Mail:</b>	gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

**Kurs Nr. R – 19 – 006** **21. – 23. Juni**

**„60 PLUS“ – IDEEN, WEGE, PERSPEKTIVEN**

**Vom Suchen und Finden einer guten Balance im neuen Lebensabschnitt – KAB Diözesanfrauenwochenende**

Mit 60 bewegen wir uns langsam auf ein neues Terrain zu, auf das Alter – das alt sein, alt werden. Ab und zu belächelt, ein wenig gefürchtet, aber im Grunde noch in weiter Ferne. Wir stehen noch voll in der Berufstätigkeit oder sind in die unterschiedlichsten familiären Prozesse eingebunden. Und doch, der Eintritt ins Rentenalter ist greifbar nahe. Veränderungen bahnen sich an. Die Person, die wir heute sind, ist die Summe alles Erlebten, besteht aus vielen Erfahrungen, die uns prägten und uns lebenslang begleiten. Wir wissen, dass Alter keine Frage von Jahreszahlen ist. An diesem Wochenende wollen wir unsere individuellen Wege suchen, die Chancen des Alterns finden und nutzen.

<b>Beginn:</b>	18:00 Uhr
<b>Ende:</b>	14:00 Uhr
<b>Leitung:</b>	<b>Silvia Scharfenberg</b> , Diözesanvorsitzende der KAB <b>Sabina Mitschke</b> , Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH)

**Anmeldung und weitere Information:**

	Gundel Vetter, KAB in der Diözese Hildesheim
<b>Tel.:</b>	05121/307-446
<b>Mail:</b>	gundel.vetter@bistum-hildesheim.de

**Kurs Nr. R – 19 – 007** **01. Mai**

**Kurs Nr. R – 19 – 008** **21. Dezember**

**KONTEMPLATIONSTAG – EIN TAG IN STILLE**

An diesem Tag werden wir ganz bewusst eine Auszeit vom Alltag nehmen. Der Wechsel von stillem Sitzen und achtsamem Gehen begleitet uns durch den Tag. Kurze Textimpulse aus christlicher Mystik und Dichtung und Schweigen unterstützen, ganz bei sich anzukommen. Am Ende des Tages gibt es Gelegenheit zu einem geführten Austausch: „Erfahrungen aus der Stille“.

<b>Beginn:</b>	09:00 Uhr	
<b>Ende:</b>	18:00 Uhr	
<b>Anmeldung:</b>	bis 01.04.2019 bzw. 21.11.2019	
<b>Leitung:</b>	<b>Karin Henkel</b> , Pädagogin M. A., Kontemplationslehrerin nach Willigis Jäger	
<b>Kosten:</b>	Verpflegung	17,00 €
	Kursgebühr	57,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Sabina Mitschke Neutorstr. 9      37115 Duderstadt	
<b>Tel. :</b>	05527/9145-12	
<b>Mail:</b>	gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de	
<b>Weitere Informationen:</b>	Karin Henkel	
<b>Tel.:</b>	0551/38947290	
<b>Mail:</b>	karin-henkel@web.de	

**Kurs Nr. R – 19 – 009****29. Mai – 02. Juni****„DER DU ÜBER ALLEN NAMEN BIST...“****Gregor von Nazianz Kontemplationskurs**

Stille und Schweigen sind das Kostbarste, was Religionen bieten können. Die „Übung der inneren Einkehr“, wie die Kontemplation auch genannt wird, ist ein alter und bewährter spiritueller Erfahrungsweg zu dem, was Gott, Wesen, Selbst, Seele oder Einheit genannt werden kann. Der Kurs lädt Suchende und Übende ein und findet im Schweigen statt. Behutsam wird in die Übung der Kontemplation eingeführt. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Texte von Mystiker/innen und die Möglichkeit zu kurzen Einzel- und Gruppengesprächen begleiten täglich die Stilletage.

<b>Beginn:</b>	17:30 Uhr	
<b>Ende:</b>	14:00 Uhr	
<b>Anmeldung:</b>	bis 26.04.2019	
<b>Leitung:</b>	<b>Dr. phil. Gerhard Elwert</b> Theologe und Kontemplationslehrer nach Willigis Jäger	
<b>Kosten:</b>	Unterkunft/Verpflegung	255,00 €
	(im EZ, Dusche/WC)	
	Kursgebühr	220,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Sabina Mitschke Neutorstr. 9      37115 Duderstadt	
<b>Tel.:</b>	05527/9145-12	
<b>Mail:</b>	gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de	
<b>Weitere Informationen:</b>	Dr. phil. Gerhard Elwert	
<b>Tel.:</b>	07223/9911783	
<b>Mail:</b>	gerhard.elwert@freenet.de	

**Kurs Nr. R – 19 – 010****09. – 11. August****DIE FÜLLE DES LEBENS SPÜREN****Meditation und kreativer Ausdruck**

Phasen stiller Sitzmeditation und achtsamen Gehens werden begleitet von einer Zeit des kreativen Ausdrucks über Malen oder intuitives Schreiben. Naturaufenthalte und Tönen/Singen führen uns in die Fülle unseres Daseins und runden die gemeinsamen Tage ab.

Für alle Menschen, die mehrere Einheiten in Stille sitzen können und sich auf kreativen Ausdruck freuen.

- Beginn:** 18:00 Uhr  
**Ende:** 14:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis 01.07.2019  
**Leitung:** **Karin Henkel**, Pädagogin M. A.,  
 Kontemplationslehrerin nach Willigis Jäger  
**Kosten:** Verpflegung 125,00 €  
 Kursgebühr 140,00 €  
**Anmeldung:** Sabina Mitschke  
 Neutorstr. 9 37115 Duderstadt  
**Tel. :** 05527/9145-12  
**Mail:** gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de  
**Weitere Informationen:**  
 Karin Henkel  
**Tel.:** 0551/38947290  
**Mail:** karin-henkel@web.de

**Kurs Nr. R – 19 – 011****27. – 29. September****MYSTIK – EIN ERKENNTNISWEG, DER SPIRITUALITÄT  
REVOLUTIONIERT****Den Mystiker Nikolaus von Kues (1401 – 1464) gemeinsam lesen.  
Textseminar mit kurzen Schweigeübungen**

Mystik ist die Seele der Religion. Ohne Mystik ist keine Religion reformfähig. Mystik führt ins Geheimnis des Göttlichen. Ohne Mystik bleibt die spirituelle Entwicklung des Menschen oberflächlich. Daher ist es unentbehrlich, Mystiker zu befragen. Sie haben im Innersten erlebt, wer der Mensch ist und wie er wesentlich leben kann, wie er seine Selbstbezogenheit an der Wurzel erkennen und, aus einer Kultur der Stille erfüllt, sein Leben gestalten kann. Nikolaus von Kues ist dafür ein international anerkannter Seelenbegleiter.

- Beginn:** 17:30 Uhr  
**Ende:** 14:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis 30.08.2019  
**Leitung:** **Dr. phil. Gerhard Elwert**, Theologe und

<b>Kosten:</b>	Kontemplationslehrer nach Willigis Jäger
	Unterkunft/Verpflegung 125,00 € (im EZ, Dusche/WC)
	Kursgebühr 140,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Sabina Mitschke
	Neutorstr. 9 37115 Duderstadt
<b>Tel.:</b>	05527/9145-12
<b>Mail:</b>	gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de
<b>Weitere Informationen:</b>	
	Dr. phil. Gerhard Elwert
<b>Tel.:</b>	07223/9911783
<b>Mail:</b>	gerhard.elwert@freenet.de

**Kurs Nr. R – 19 – 012****14. – 19. Oktober****KONVENTSEXERZITIEN**

Ordensschwwestern und Mitglieder des Angelakreises sind eingeladen, an den Exerzitien des Ursulinenkonventes teilzunehmen. Elemente: Vorträge/Impulse, Stundengebet, Eucharistiefeier, Schweigen, Einzelgespräche.

<b>Anreise:</b>	ab 11:00 Uhr möglich
<b>Beginn:</b>	17:00 Uhr
<b>Ende:</b>	10:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	bis 14.09.2019
<b>Leitung:</b>	<b>Pater Jeremias Marseille OSB</b>
<b>Kosten:</b>	nach Absprache
<b>Anmeldung:</b>	Sr. Barbara Wien OSU
	Neutorstr. 9 37115 Duderstadt
<b>Tel.:</b>	05527/9145-0
<b>Mail:</b>	gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

**Kurs Nr. R – 19 – 013****29. November – 01. Dezember****FILIUS DATUS EST NOBIS – EIN SOHN IST UNS GESCHENKT  
(Jes. 9,5) Bibliodramatische Kurzexerzitien mit Gesang**

„Ein Sohn ist uns geschenkt!“ – Auf diesen Weihnachtsjubel will uns die Adventszeit vorbereiten und einstimmen. Herzliche Einladung, dies mittels Bibliodrama, biblischem Arbeiten und Gesang zu tun. So laden wir am ersten Adventswochenende dazu ein, der freudigen Botschaft von Weihnachten vertieft auf die Spur zu kommen – in der Gruppe sowie persönlich. Dabei werden wir unterschiedliche Wege erproben und miteinander verbinden: Wir wollen uns biblisch Teile der Geburtserzählung des Lukasevangeliums (Lk. 1–2) erarbeiten. Das Bibliodrama ermöglicht einen sehr persönlichen und existenziellen Zugang zu diesen Texten: Plötzlich sind wir mittendrin! Und begleitend



werden wir unsere Stimmen ertönen lassen und uns auch gesanglich auf Advent und Weihnachten einstimmen.

<b>Beginn:</b>	18:00 Uhr
<b>Ende:</b>	17:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	bis 25.10.2019
<b>Kosten:</b>	Unterkunft/Verpflegung 125,00 € (im EZ, Dusche/WC) Kursgebühr 85,00 €
<b>Leitung:</b>	<b>Andrea Schäl</b> , Gesangslehrerin, Sängerin <b>Pastor Klemens Teichert</b> , Bibliodramaleiter <b>PD Dr. Christian Schramm</b> , Bibelwissenschaftler, Theologe
<b>Anmeldung:</b>	Bibel im Bistum Hildesheim
<b>Tel.:</b>	05121/17915-56
<b>Mai:</b>	bibel@bistum-hildesheim.de

**Kurs Nr. R – 19 – 014      30. Dezember 2019 - 03. Januar 2020**  
**WANN IST DIE FÜLLE DER ZEIT?**  
**Meister Eckhard Kontemplationskurs**

Die Jahreswende lädt zum Innehalten ein. Wenn der Mensch still wird, kann er finden,

- wie er in seiner Lebensgeschichte geworden ist,
- wer er von seinem Wesen her ist und
- wie er sich zukünftig entwickeln will.

Die Schweigepraxis der Kontemplation ist dabei seit alters her eine bewährte spirituelle Hilfe. Der Kurs findet im Schweigen statt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Behutsam wird in die Übung der Kontemplation eingeführt. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Texte von MystikerInnen und die Möglichkeit zu kurzen Einzel- und Gruppengesprächen begleiten täglich die Stilletage.

<b>Beginn:</b>	17:30 Uhr
<b>Ende:</b>	14:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	bis 30.11.2019
<b>Leitung:</b>	<b>Dr. phil. Gerhard Elwert</b> , Theologe und Kontemplationslehrer nach Willigis Jäger
<b>Kosten:</b>	Unterkunft/Verpflegung 255,00 € (im EZ, Dusche/WC) Kursgebühr 220,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Sabina Mitschke Neutorstr. 9      37115 Duderstadt
<b>Tel.:</b>	05527/9145-12
<b>Mail:</b>	gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

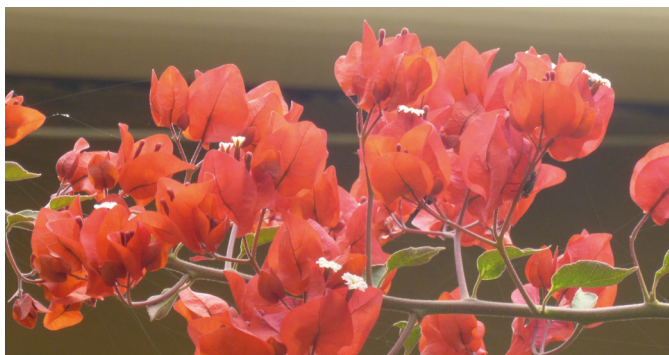
**Weitere Informationen:**

Dr. phil. Gerhard Elwert  
 Tel.: 07223/9911783  
 Mail: gerhard.elwert@freenet.de

**Kurs Nr. R – 19 – 015****09. Februar****GÖNN' DIR EINE ATEMPAUSE**

„Tue Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“. Nach diesem Leitsatz von Teresa von Avila wollen wir uns einen Wohlfühltag gönnen, an dem das Atmen und sein Rhythmus im Mittelpunkt stehen. Gefühle, Gedanken, Körperhaltungen und Lebensbedingungen beeinflussen unseren persönlichen Atemrhythmus. Wenn wir in einen lebendigen Kontakt mit unserer inneren Atembewegung kommen, dann können wir erfahren, ob wir Einatmen empfangen, Ausatmen zulassen und uns in der Atempause erholen können. Gerade die Atempause ist Quelle von Regeneration und neuer Lebenskraft. Die Räume des Klosters bieten den äußeren Rahmen, um zur Ruhe zu kommen. Kreative Atemübungen sind die Grundlage dieses Seminartages und basieren auf der Middendorf-Atemarbeit, einer fundierten und international anerkannten Atem-, Körper- und Bewegungstherapie.

**Beginn:** 10:00 Uhr  
**Ende:** 18:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis 25.01.2019  
**Leitung:** **Clarissa Licht**, Atemtherapeutin, -pädagogin nach Middendorf®  
**Kosten:** Verpflegung: 17,00 €  
 Kursgebühr: 59,00 €  
**Anmeldung:** Sabina Mitschke  
 Neutorstr. 9 37115 Duderstadt  
**Tel.:** 05527/9145-12  
**Mail:** gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de



**Kurs Nr. R – 19 – 016****13. – 15. September****ATMEN – SINGEN – TANZEN**

Dieses Wochenende wollen wir die Lebensfreude des ausklingenden Sommers in Atem, Gesang und Tanz über den Körper erleben. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, sich neu wahrzunehmen und die Ernte der Erfahrungen in den Herbst hineinzutragen.

Einfache und kraftvolle Bewegungen, die den Atemfluss fördern, Lieder und Tänze, die Atem und Gesang verbinden, laden ein, die Qualitäten von Wohlgefühl, Heiterkeit, Spontanität, Lebenslust und Loslassen zu entdecken. Der Seminarraum, die Klosterkirche und der wunderschöne Klostersgarten bieten den äußeren Rahmen, um diesen Übergang vom Sommer zum Herbst zu feiern.

Die Atemübungen basieren auf der Middendorf-Atemarbeit, einer fundierten und international anerkannten Atem-, Körper- und Bewegungstherapie. Die Lieder und Tänze erfordern keine Vorkenntnisse.

<b>Beginn:</b>	18:00 Uhr
<b>Ende:</b>	14:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	bis 16.08.2019
<b>Leitung:</b>	<b>Clarissa Licht</b> , Atemtherapeutin, -pädagogin nach Middendorf®
<b>Kosten:</b>	Unterkunft/Verpflegung: 125,00 € (im EZ, Dusche/WC) Kursgebühr: 140,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Sabina Mitschke Neutorstr. 9 37115 Duderstadt
<b>Tel.:</b>	05527/9145-12
<b>Mail:</b>	gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

**Kurs Nr. R – 19 – 017****01. – 03. März****„ICH SEH´S DIR AN DER NASENSPITZE AN!“****Es gibt keinen größeren Eindruck des Menschen als seinen Ausdruck**

Psycho-Physiognomik, Carl Huter prägte diesen Begriff im Jahre 1889. Er setzt sich aus drei, aus dem Griechischen kommenden Wörtern zusammen: Psycho – Seele, Physio – Körper und Gnom – Kenner, Messer (ein Begriff aus der Nautik).

Es ist die Fähigkeit, aus dem äußerlichen Erscheinungsbild des Menschen, schwerpunktmäßig seines Gesichts, Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand zu ziehen.

Diese Analyse ist eine große Bereicherung für das alltägliche Leben im Beruf sowie im privaten Bereich. Sie führt zur verbes-

serten Selbsterkenntnis, zeigt die Selbstverwirklichung auf und schult das Verständnis für sich selbst. Es ist eine interessante Praxis „sich selbst näher zu kommen“!

<b>Beginn:</b>	18:00 Uhr
<b>Ende:</b>	13:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	bis 01.02.2019
<b>Kosten:</b>	Unterkunft /Verpflegung 125,00 € (im EZ, Dusche WC) Kursgebühr: 140,00 €
<b>Leitung:</b>	<b>Berenike Werner</b> , Heilpraktikerin
<b>Anmeldung:</b>	Praxis für Naturheilverfahren Berenike Werner
<b>Tel.:</b>	0511/3009893
<b>Mail:</b>	info-heilpraxis@heilpraktik-werner.de

**Kurs Nr. R – 19 – 018-1**

**25. – 27. Januar**

**Kurs Nr. R – 19 – 018-2**

**01. – 03. März**

**Kurs Nr. R – 19 – 018-3**

**10. – 12. Mai**

**Kurs Nr. R – 19 – 019-1**

**23. – 25. August**

**Kurs Nr. R – 19 – 019-2**

**27. – 29. September**

**Kurs Nr. R – 19 – 019-3**

**06. – 08. Dezember**

**ACHTSAMKEIT I + II (ENGL. MINDFULNESS) -  
EIN WEG ZUM GLÜCK**

**„Glück ist kein Ziel – Glück ist der Weg“ (Buddha).**

Reizüberflutung und Stress fordern heute dringend kleine Auszeiten für Körper und Seele. Erfahren Sie, wie leicht der Weg des Achtsamkeitstrainings in Ihr Leben zu integrieren ist.

Ruhe, die eigene Mitte finden, Selbst-Mitgefühl, Gesundheitsvorsorge, Wohlfühleffekt sind nur einige Aspekte von Achtsamkeit. Geführte Entspannungen, meditatives Malen und Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen sind für Menschen jeden Alters möglich. Mahlzeiten werden teilweise in „achtsamer Stille“ eingenommen. Frisch und inspiriert geht es in die neue Woche.

<b>Beginn:</b>	18:00 Uhr
<b>Ende:</b>	14:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	jeweils 3 Wochen vor Kursbeginn
<b>Kosten je Kurswochenende:</b>	Unterkunft/Verpflegung 120,00 € (im EZ, Dusche/WC) Kursgebühr 140,00 €
<b>Leitung:</b>	<b>Sabine Rathmann-Schneider</b> , Entspannungspädagogin

**Anmeldung:** Sabine Rathmann-Schneider,  
Praxis für Entspannungspädagogik  
Andersen-Str. 1 37412 Herzberg/Pöhlde  
**Tel.:** 0160/6221214  
**Mail:** info@Die-Praxis-der-Achtsamkeit.de

**Kurs Nr. R – 19 – 020-1** 21. Februar

**Kurs Nr. R – 19 – 020-2** 21. März

**Kurs Nr. R – 19 – 020-3** 13. Juni

**Kurs Nr. R – 19 – 020-4** 31. Oktober

### **EIN ABEND IN ACHTSAMKEIT (ENGL. MINDFULNESS)**

#### **Auszeit für Körper und Seele**

„Achtsamkeit ist eine Liebesbeziehung mit dem Leben“ Jon Kabat-Zinn. Ergänzend zu den Wochenendseminaren laden wir zu Abenden der Achtsamkeit ein, um Sie zu unterstützen, den Weg der Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben zu integrieren. So wird auch an diesen Abenden die Praxis der Achtsamkeit im Sitzen, Liegen und kurzem Gehen durchgeführt. Geh-Meditation, geführte Entspannungen und Abendessen im Schweigen sind u.a. Programmpunkte. Frisch und inspiriert starten Sie in den neuen Tag.

**Beginn:** 17:00 Uhr  
**Ende:** ca. 20:30 Uhr  
**Anmeldung:** jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn  
**Kosten:** Kursgebühr, Getränke, Abendessen 47,00 €  
**Leitung:** **Sabine Rathmann-Schneider**,  
Entspannungspädagogin  
**Anmeldung:** s. Kurse Nr. R-19-018 und R-19-019

**Kurs Nr. R – 19 – 021** 13. – 15. Dezember

#### **„DIE FELDENKRAIS-METHODE“**

Damit wir uns in der Welt angemessen orientieren und unseren Absichten entsprechend handeln können, brauchen wir Bewegung. Jede Bewegung, jede Handlung verbindet uns mit der Welt – und jede absichtliche Bewegung ist erlernt. Das, was zuvor undenkbar oder unmöglich erschien, wird durch den Lernvorgang möglich. Darin bestehen das Wunder und die Qualität des organischen Lernens.

**Beginn:** 18:00 Uhr  
**Ende:** 13:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis 16.11.2019  
**Leitung:** **Dierk Wichmann**, Dipl. Psychologe,  
Heilpraktiker für Psychotherapie

<b>Kosten:</b>	Unterkunft/Verpflegung 125,00 € (im EZ, Dusche/WC)
	Kursgebühr: Info: Gaby Hug
<b>Anmeldung und Information:</b>	Gaby Hug Sickentalweg 3 37115 Duderstadt
<b>Tel.:</b>	05527/6229
<b>Mail:</b>	Gabriele-Hug@t-online.de

**Kurs Nr. R – 19 – 022**

**15. – 17. März**

**JETZT ZEIT FÜR MICH!**

**Yoga, Achtsamkeit, Entspannung, auftanken –  
einfach wohlfühlen!**

Als jahrtausendalte indische Gesundheitslehre dient Yoga der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Durch Körperbeherrschung, Konzentration und tiefe Entspannung können Sie Ruhe und Gelassenheit mehr und mehr in Ihren Alltag integrieren. Immer jetzt, jetzt ist immer! Zeit zum Ankommen, Auftanken, Bewegen, Wohlfühlen, Spüren, Genießen, Entspannen, der Stille zu lauschen, zu sich selber zu kommen und wohltuendes Miteinander zu erleben.

An diesem Wochenende werden wir die inneren Kräfte stärken und die Einheit von Körper, Seele und Geist in Einklang bringen. Bewegungsmeditationen, Meditation, gezielte Fußarbeit, Grundhaltungen des Yoga, fließende Bewegungsabfolgen, Yin Yoga, Schweigephase, kleine Massagen, Entspannung, eine Sequenz nach der „Energy Dance Methode“ bilden das Programm dieses Wochenendes.

Dieses Programm ist gleichermaßen geeignet für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken nach Bedarf, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

<b>Beginn:</b>	17:00 Uhr
<b>Ende:</b>	14:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	bis 15.02.2019
<b>Leitung:</b>	<b>Barbara Bienias</b> , Yogalehrerin
<b>Kosten:</b>	Unterkunft/Verpflegung 125,00 € (im EZ, Dusche/WC)
	Kursgebühr 160,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Barbara Bienias-Krispien Kupferweg 34 31188 Holle
<b>Tel.:</b>	05062/89074
<b>Mail:</b>	farbige-Sonne@web.de

**Kurs Nr. R – 19 – 023****22. – 24. März****Kurs Nr. R – 19 – 024****25. – 27. Oktober****YOGA UND MEDITATION IM KLOSTER**

Die Erfahrungen mit Kurz-Auszeiten, also - mal weg sein, sich über ein Wochenende aus dem Alltag stehlen, zeigen, wie wichtig es ist, sich einen Ort zu suchen, an dem wir uns auf uns selbst besinnen

können. Das bedeutet, sich für kurze Zeit aus dem Gewohnten distanzieren, mal abschalten und in eine andere Welt mit anderen „Inhalten“ und anderen Menschen eintauchen.

Im Ursulinen-Kloster Duderstadt haben wir dafür einen wunderbaren Platz gefunden. Das erholsame, leichte Miteinander in einer Gruppe netter Frauen wirkt auf viele schon entspannend und befreiend. Im Angebot wird es viele Yogaübungen geben zum Stärken, Loslassen, Öffnen und natürlich zum Erden. Wir werden gemeinsam Mantras singen, Geschichten hören, meditieren und entspannen.

**Beginn:** 17:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** Kurs R-19-023 bis 22.02.2019

Kurs R-19-024 bis 27.09.2019

**Leitung:** **Gabriele Parrisius**, Yogalehrerin**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 120,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)

Kursgebühr 170,00 €

**Anmeldung:** Gabriele Parrisius, move-it Seminarzentrum

In der Aue 6 37213 Witzenhausen

**Mail:** Info@move-it.org**Kurs Nr. R – 19 – 025-1****22. – 24. Februar****Kurs Nr. R – 19 – 025-2****14. – 16. Juni****Kurs Nr. R – 19 – 025-3****08. – 10. November****BEGLÜCKENDE YOGA-PHILOSOPHIE****Weiterbildungsreihe für Yogalehrende**

Die uralte indische Yoga-Philosophie schenkt uns auch in der heutigen Zeit bereichernde Impulse zur Lebensgestaltung, die oft von verblüffender Einfachheit und weiser Liebe geprägt sind.

Nach dem Einführungsseminar im November 2018 Patanjali Yogasutra - 1. Kapitel Was ist Yoga? schließen sich in diesem Jahr die folgenden Seminare an:

**22. – 24. Februar****Patanjali Yogasutra - 2. Kapitel****Der Weg des Übens und Handelns**

Das Patanjali Yogasutra gibt hierzu mit der Beschreibung eines umfassenden Übungsweges im 2. Kapitel vielfältige Anregun-

gen, wie aus Enge und Unzufriedenheit eine beglückendere innere Freiheit wachsen kann. Die dafür nötigen Schritte zu betrachten und vor dem eigenen Lebenshintergrund zu beleuchten, ist Anliegen an diesem Seminar-Wochenende.

### **14. – 16. Juni** **Patanjali Yogasutra - 3. Kapitel** **Der Weg der Meditation**

Samyama, die Meditation, bildet das Herzstück des Yogaweges. Im konzentrierten Sitzen in der Stille kommen Gedanken und Gefühle allmählich zur Ruhe. Der Blick richtet sich immer tiefer nach innen und wird frei, uns in unserem inneren Wesen zu erfahren und zu erkunden. Daraus entstehen tiefe Zufriedenheit, geistige Klarheit und innere Freude. In diesem Seminar steht die gemeinsame Praxis im Mittelpunkt: Ausgewogene Asana- und Pranayama-Übungen leiten uns sanft nach innen, so dass wir schrittweise in die Intensität und Kraft der Stille eintauchen können.

### **08. – 10. November** **Patanjali Yogasutra - 4. Kapitel** **Innere Klarheit entfalten**

Was bedeutet es, frei zu sein? Was unterstützt mich auf dem Weg zu innerer Freiheit? Wo gibt es möglicherweise versteckte Hindernisse und Fallen? Wie kann ich sie überwinden und weiter wachsen? Diese Fragen stellen sich mit dem dritten und vierten Kapitel der Yogasutren. Im gemeinsamen Betrachten der Anregungen hierzu, ergänzt mit persönlichen Erfahrungen sowie mittels des eigenen Übens, werden eigene, individuelle Antworten hierzu entdeckt.

#### **Für alle Kurse:**

<b>Beginn:</b>	17:00 Uhr
<b>Ende:</b>	13:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Kurs 1 bis 25.01.2019 Kurs 2 bis 17.05.2019 Kurs 3 bis 11.10.2019
<b>Leitung:</b>	<b>Astrid Klinski</b> , Yogalehrerin BDY / EYU
<b>Kosten:</b>	Unterkunft/Verpflegung 125,00 € (im EZ, Dusche/WC) Kursgebühr 240,00 €

#### **Anmeldung und weitere Informationen:**

	Astrid Klinski, Yogalehrerin BDY/EYU
<b>Telefon:</b>	06106-770581
<b>Mail:</b>	aklinski@gmx.de

**Kurs Nr. R – 19 – 026**

**03. – 08. Juli**

**KURZURLAUB IM KLOSTER FÜR FRAUEN**

Sie möchten einfach mal wieder tief durchatmen, sich sammeln, zur Ruhe kommen und für den Alltag neue Kraft schöpfen?



Dann laden wir Sie für fünf Tage zum Klosterurlaub ins Ursulinenkloster Duderstadt ein. Hier können Sie abschalten, die Ruhe des großen Klostergartens genießen. Die Sonnenterrasse im Paradiesgarten lädt zum Verweilen und der Wall rings um Duderstadt zum Spaziergang ein. Sie werden in diesen Tagen liebevoll von unserer Klosterküche versorgt.

**Beginn:** 17:00 Uhr, Anreise ab 10:00 Uhr möglich

**Ende:** 10:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 07.06.2019

**Leitung und Begleitung:**

**Sabina Mitschke**, Sozialpädagogin

**Beata Brod**, Fachbereichsleitung Fabi Hann.

**Kosten:** 398,00 € (inkl. Unterkunft - im EZ, Dusche/WC, Verpflegung 3 Mahlzeiten)

**Anmeldung:** Sabina Mitschke

Neutorstr. 9 37115 Duderstadt

**Tel.:** 05527/9145-12

**Mail:** gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de  
oder: Kath. Familienbildungsstätte Hann.

Beata Brod

Goethestr. 31 30169 Hannover

**Tel.:** 0511/1640574

**Mail:** brod@kath-fabi-hannover.de

**Kurs Nr. R – 19 – 027**

**09. – 13. September**

**FRAUEN(SOMMER)REISE - ENTSPANNUNG UND AUSGLEICH**

Eine besinnlich-bewegte Sommerzeit an einem erholsamen Ort für Frauen erleben. In dieser Zeit haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, entspannenden Klang, gesundheitsförderndes Singen und kreativen Ausdruck durch intuitives Malen zu erleben. Der Ort mit seinen speziellen Möglichkeiten entfaltet dabei eine unterstützende Wirkung. Mit Leichtigkeit und Freude kann zu Erholung und Regeneration und „sozialer Gesundheit“ gefunden werden. Als wegweisender Gedanke begleitet diese Woche die Salutogenese, ein Ansatz, der nach den innewohnenden Quellen der Kraft fragt, um wieder auf die „eigene Spur“ zu finden und mit den Herausforderungen des Lebens sinnstiftend umzugehen. Neben einem reichhaltigen Angebot zu eigener Betätigung besteht genügend Zeit, individuell den Sommer zu genießen und kleine Ausflüge in die Landschaft zu machen.

**Beginn:** Anreise ab 11.00 Uhr

**Ende:** ca. 14.00 Uhr

**Anmeldung:** bis 02.08.2019

**Leitung:** **Anke Conrad**, Dipl. Pädagogin, Referentin für

**Kosten:** Gesundheitsförderung, Musikerin,  
Künstlerin, Klangarbeit nach Peter Hess  
Unterkunft/Verpflegung 225,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)  
Kursgebühr: Info VHS Region Kassel

**Anmeldung und Information:**  
Susanne Ebbers, VHS Region Kassel  
Raiffeisenweg 2 34466 Wolfhagen

**Tel.:** 05692/9873190

**Mail:** susanne-ebbers@landkreiskassel.de

**Kurs Nr. R – 19 – 028**

**04. – 08. November**

## **BURNOUT-PRÄVENTION**

### **Gesundheit fühlen und erleben in Natürlichkeit**

Ein Bildungsurlaub für Frauen zur gesunden Balance zwischen An- und Entspannung in Beruf und Familie. Frauen bewegen sich täglich zwischen den Lebensbereichen Beruf und Familie. Die Doppelbelastung, die Erwartungen von außen, gesundheitliche Risiken ganz besonderer Art und auch das eigene Selbst- und Rollenbild der Frau sind Faktoren, die zu Belastungen führen können. Dauerhafte Anspannung macht sich schließlich durch Befindlichkeitsstörungen und/oder Krankheiten im Körper und in der Psyche bemerkbar.

Mehr Bewegung, Stressabbau und Rückbesinnung auf selbstbestimmtes Agieren: Mit diesen drei Dingen kann jede Frau sehr viel für sich und ihre Gesundheit tun.

Frauen, die Möglichkeiten entdecken möchten, wie sie mehr Ausgleich in ihren Alltag einbauen können und damit Kraft tanken für persönliche Herausforderungen, erhalten in diesem Bildungsurlaub sinnvolle Informationen und Hinweise.

**Beginn:** Anreise ab 10:00 Uhr

**Ende:** 14:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 04.10.2019

**Leitung:** **Anke Conrad**, Dipl. Pädagogin, Referentin für Gesundheitsförderung, Musikerin, Künstlerin, Klangarbeit nach Peter Hess

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 225,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)  
Kursgebühr Info VHS Göttingen

### **Anmeldung und Information:**

Carola Piechota, VHS Göttingen gGmbH  
Studienleiterin Gesundheit und Ernährung

**Tel.:** 0551/4952-19

**Mail:** piechota@vhs-goettingen.de

**Kurs Nr. R – 19 – 029****25. – 29. März****Kurs Nr. R – 19 – 030****08. – 12. April****Kurs Nr. R – 19 – 031****02. – 06. September****„MEIN DARM MACHT URLAUB“ – FASTENWOCHE**

Während ich für die Fastenzeit ins Kloster gehe, gebe ich meinem Darm die Möglichkeit, von der Verdauung Urlaub/Ferien zu machen. Mein Körper kann sich in der Fastenzeit durch die durch das Fasten zur Verfügung stehende Energie um andere Dinge kümmern. Er setzt Reparaturmechanismen in Gang, baut das Immunsystem auf und entstandene Ablagerungen (Schlacke) ab. Fünf Tage bei Tee, Wasser, Brühe und verdünnten Säften im geschützten Raum des Klosters genießen, in dem Wissen, dem größten Organ, das wir besitzen, Beachtung und Achtsamkeit zu schenken.

Das Fasten findet in kleinen Gruppen von ca. 10 TeilnehmerInnen statt. In der Fastenzeit werden Sie begleitet, geführt und unterstützt. Der gemeinsame Start und Abschluss des Tages soll über aktuelle Themen rund um die Gesundheit informieren. Die Entlastungs- und Aufbau tage finden für die TeilnehmerInnen im häuslichen Rahmen statt.

Optional kann gegen eine Gebühr von 50 € Yoga dazu gebucht werden. Yoga schafft beim Fasten eine wunderbare Verbindung für Körper, Geist und Seele und ist damit eine wertvolle Ergänzung.

Eine Informationsveranstaltung findet in der Heilpraxis Werner in Hannover-Laatzten vorab statt und klärt aufkommende Fragen.

**Beginn:** Montag 12:00 Uhr**Ende:** Freitag 13:00 Uhr**Anmeldung:** Kurs R – 19 – 029 bis 22.02.2019

Kurs R – 19 – 030 bis 08.03.2019

Kurs R – 19 – 031 bis 02.08.2019

**Kosten:** Unterkunft /Verpflegung 180,00 €  
(im EZ, Dusche WC)

Kursgebühr: 150,00 €

**Leitung:** **Berenike Werner**, Heilpraktikerin**Anmeldung:** Praxis für Naturheilverfahren

Berenike Werner

**Tel.:** 0511/3009893**Mail:** info-heilpraxis@heilpraktik-werner.de**Kurs Nr. R – 19 – 032****19. – 22. September****Kurs Nr. R – 19 – 033****11. – 13. Oktober****BASISCHE ERNÄHRUNG**

An diesen Wochenenden werden Sie die Vorzüge des Basenfastens kennenlernen. Es ist eine milde Form des Fastens und der

Entschlackung. Sie können essen, genießen, satt werden. Es darf alles gegessen werden, was der Körper basisch verarbeiten kann: Obst, Gemüse, Kräuter, Keimlinge, Nüsse, Pilze und native Öle. Gleichzeitig ist es ein guter Einstieg in eine neue Denk-, Lebens- und Ernährungsweise.

Umrahmt wird dieses Wochenende von einem Programm aus Bewegung und Entspannung. Dazu dienen z.B.: Fußbäder, Leberwickel, Darmgesundheit, Atemmeditationen, MET (Meridian-, Energie-Technik), Klopftechnik sowie gesundheitsfördernde und lebensbejahende Informationen für die Zeit danach.

Das Team der Klosterküche verwöhnt mit leckeren, basischen Köstlichkeiten.

<b>Beginn:</b>	11:00 Uhr
<b>Ende:</b>	14:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	bis 23.08.2019 bzw. bis 13.09.2019
<b>Leitung:</b>	<b>Marlis Merfert</b> , Gesundheitspraktikerin DGAM Basenfastenleiterin nach Sabine Wacker
<b>Kosten:</b>	<b>Kurs R – 19 – 032</b> Unterkunft/Verpflegung 180,00 € (im EZ, Dusche/WC) Kursgebühr 160,00 € (inkl. Infomappe und Rezepte)
	<b>Kurs R – 19 – 033</b> Unterkunft/Verpflegung 130,00 € (im EZ, Dusche/WC) Kursgebühr 140,00 € (inkl. Infomappe und Rezepte)

**Anmeldung und Information:**

Gesundheitspraxis Marlis Merfert

**Tel.:** 05121/38679

**Mail:** Marlis.Merfert@web.de



**KLOSTERKONZERTE**

<b>25. Januar</b>	<b>22. Februar</b>	<b>29. März</b>
<b>26. April</b>	<b>31. Mai</b>	<b>28. Juni</b>
<b>26. Juli</b>	<b>30. August</b>	<b>27. September</b>
<b>25. Oktober</b>	<b>29. November</b>	<b>27. Dezember</b>

Inzwischen schon zur Tradition geworden sind unsere Klosterkonzerte jeweils am letzten Freitag eines Monats um 18:30 Uhr in der Klosterkirche.

Zeitnah werden Sie über alle Konzerte durch die regionale Presse, Plakate und unsere Homepage [www.ursulinen-duderstadt.de](http://www.ursulinen-duderstadt.de) informiert.

**Kurs Nr. K – 19 – 001** **07. März – 12. Mai**  
**AUSSTELLUNG: „VON LEBEN UND VERGÄNGLICHKEIT – EIN GRAPHISCHES KALEIDOSKOP“**

Der Leistungskurs Kunst des Eichsfeld-Gymnasiums Duderstadt hat sich den verschiedenen Phasen von Beginn bis zum Ende des Lebens graphisch angenähert. Die sehr persönlichen künstlerischen Arbeiten der Schülerinnen und Schüler laden dazu ein, über die verschiedenen Lebensabschnitte und die Unterschiedlichkeit der menschlichen Beziehungen zueinander nachzudenken.

<b>Fachlehrerin:</b>	<b>Sophia Pontius</b> , Kunsterzieherin
<b>Ausstellungseröffnung:</b>	Donnerstag, 07.03.2019 um 18:30 Uhr
<b>Öffnungszeiten:</b>	Montag bis Freitag 10:00 Uhr - 12:00 Uhr und 15:00-17:00 Uhr

Gruppen, Schulklassen auch außerhalb der Öffnungszeiten nach Anmeldung möglich. Tel. 05527/9145-0. Die Ausstellung ist in der Osterzeit auch Samstag und Sonntag von 15:00 – 17:00 Uhr geöffnet. In dieser Zeit dürfen Sie sich auf unser zusätzliches Angebot „Kunst und Kuchen“ (Do. Sa. So.) freuen.

**Kurs Nr. K – 19 – 002** **05. - 07. April**  
**GESANG UND SZENE**  
**Balance von Körper – Seele – Stimme**  
**in Oper, Operette, Konzert, Lied, Musical**

Der Kurs richtet sich an professionelle SängerInnen, Gesangsstudierende und BewerberInnen für ein Gesangsstudium sowie

fortgeschrittene Laien. Kursthemen sind Bühnenpräsenz, Ausdruck, Spielfreude, Körperarbeit und Gesangstechnik.

**Der Kurs beinhaltet:**

- Lernzieldefinition für jeden/jede TeilnehmerIn
- Training der Vorsingsituation vor der Gruppe
- Videoaufzeichnung und Auswertung
- Ausarbeitung der Vorsingliteratur im Einzelunterricht
- Theaterarbeit
- Feedback durch die Gruppe

**Beginn:** 16:00 Uhr

**Ende:** 18:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 08.03.2019

**Leitung:** **Uta Grunewald**, Konzert-, Opernsängerin, Gesangspädagogin

**Meera Drude**, Inszenierung, Regie, dramatische Theaterarbeit

**Jan Revermann**, Pianist, Liedbegleiter

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung: 120,00 € (im EZ, Dusche/WC)

Kursgebühr: 350,00 €

**Anmeldung und Information:**

Uta Grunewald

**Mail:** uta.grunewald@web.de

**Kurs Nr. K – 19 – 003**

**10. – 12. Mai**

**EIGENE LEBENSGESCHICHTE(N) SCHREIBEN –  
SCHREIBKURS FÜR FRAUEN**

Der Duft von Großmutter's Apfelkuchen, die erste zarte Liebe, das Spielen mit Geschwistern, eine unvergessliche Reise mit einer Freundin: Das Leben ist ein bunter Strauß von Geschichten, Bildern und Szenen.

Die Sprachwissenschaftlerin und freie Autorin Maria Eilers stellt in diesem Kurs das Kennzeichnende des autobiographischen Schreibens vor und gibt Ideen für eigene kleine oder größere Schreibprojekte. Anhand von Schreibaufgaben geht es um das Handwerk des Schreibens, aber vor allem um die Faszination für dieses Genre. Am Ende nimmt die eine einen Stapel Geschichten, der andere Ideen fürs Weiterschreiben mit nach Hause.

Bitte Schreibzeug mitbringen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Beginn:** 16:00 Uhr

**Ende:** 14:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 12.04.2019

<b>Leitung:</b>	<b>Maria Eilers</b> , Sprachwissenschaftlerin, freie Autorin
<b>Kosten:</b>	Unterkunft/Verpflegung 125,00 € je Kurs (im EZ, Dusche/WC) Kursgebühr 120,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Maria Eilers M.A. Charlottenstr. 92 30 449 Hannover
<b>Tel.:</b>	0511-96 94 98 0
<b>Mobil:</b>	0171-71 68 903
<b>Mail:</b>	info@mariaeilers.de

**Kurs Nr. K – 19 – 004****03. Mai****MÄRCHEN UND GESCHICHTEN IM PARADIESGARTEN**

„Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.“ So sagte einst ein chinesischer Gelehrter. Ein Garten kann ein Ort der Ruhe, ein Hort des Friedens sein, aber auch ein Ort, an dem sich Geheimnisvolles ereignet, ja sogar Wunder geschehen. Von diesem Faszinosum erzählen die für diesen Abend ausgewählten Geschichten. Vielleicht erzählen sie auch von der tiefen Sehnsucht des Menschen nach dem Paradiesgarten und einem Leben in Harmonie mit Mutter Natur.

**Erzählerin:** Kirsten Räke  
**Lieder:** Sabina Mitschke

**Kurs Nr. K – 19 – 005****16. August****LIEDER UND GESCHICHTEN IM PARADIESGARTEN**

„Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt.“ (K. Gibran). Bäume sind die größten Lebewesen auf der Erde, ohne sie wäre menschliches Leben gar nicht möglich, sie begleiten uns seit Anbeginn. In Märchen und Mythen der ganzen Welt begegnen wir deshalb ganz besonderen Bäumen. Früher wurde zur Geburt eines Kindes ein Baum gepflanzt, unter ihnen wurde musiziert, getanzt, aber auch Rat gehalten und Recht gesprochen. Wie das Leben des Menschen mit dem der Bäume verwoben ist, soll an diesem Abend erzählt und besungen werden.

**Erzählerin:** Kirsten Räke  
**Gesang:** Clarissa Licht

 **Kurs Nr. K – 19 – 006****09. November****LIEDER UND GESCHICHTEN IN DER WARMEN STUBE**

Nutzen wir die beginnende dunkle Jahreszeit, um bei uns selber anzukommen und uns auf die Ankunft des Lichts, des Christus in uns vorzubereiten. Märchen, Lieder und Geschichten aus alter Zeit können uns dabei wertvolle Orientierung sein, um innezuhalten und uns neu auszurichten.

**Erzählerin:** Kirsten Räke**Gesang:** Clarissa Licht

Zu diesen Abenden laden wir alle herzlich ein, die Freude haben an schönen Märchen und Geschichten und dazu ausgewählten Liedern. Bei kühlem Wetter findet die Veranstaltung im Vortragsraum statt. Der Besuch ist kostenfrei.

**Beginn:** 19:00 Uhr**Ende:** ca. 21:00 Uhr**Anmeldung:** jeweils bis Mittwoch vor dem Abendtermin**Tel.:** 05527/9145-0**Mail:** gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de **Kurs Nr. K – 19 – 007****19. Juli – 24. Juli****Kurs Nr. K – 19 – 008****27. Juli – 01. August****IKONEN – BILD GEWORDENE GEBETE**

Ikone haben in der orthodoxen Kirche ihre eigene Sprache und Bedeutung. Sie sind Ausdruck der Frömmigkeit, Verehrung und Betrachtung. Außerdem sind sie ein wesentlicher Bestandteil der ostkirchlichen Liturgie. Das Wort Ikone kommt aus dem griechischen "eikón" und bedeutet Bild. Abbild vom Urbild, welches Christus selber ist. Die Ikone bringt die göttliche Wirklichkeit zum Ausdruck und will eine Widerspiegelung des Göttlichen sein. Ein Fenster, das uns Einblick in die Ewigkeit gewährt.

Ziel des Kurses ist es, eine Vermittlung der traditionell festgelegten Maltechnik der Ikone zu geben. Von der Übertragung der Vorzeichnung, dem Vergolden, der Herstellung der Eitemperfarben bis zur Fertigstellung der Ikone werden Sie mit den einzelnen Arbeitsschritten vertraut gemacht.

Sie haben die Möglichkeit, an den Gottesdiensten der Ursulinen teilzunehmen.

**Liste der Materialien, die Sie bitte selbst mitbringen:**

- Folie für Arbeitsplatzabdeckung
- Marmeladenglas für Pinselwäsche
- ein nicht fußelnder Lappen



Die Kurse sind für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

<b>Beginn:</b>	11:00 Uhr
<b>Ende:</b>	14:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	für beide Kurse bis 21.06.2019
<b>Leitung:</b>	<b>Burkhard Klein</b>
<b>Kosten:</b>	(inkl. Kursgebühr, Unterkunft/Verpflegung im EZ, Dusche/WC;) 565,00 € Materialkosten für Anfänger 70,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Burkhard Klein Am Leihgraben 14 61169 Friedberg
<b>Tel.:</b>	06031/15210
<b>Mail:</b>	klein-burkhard@t-online.de

## 12. KLOSTERMARKT IN WALKENRIED 2019

21. - 22. September

Wie in den vergangenen Jahren werden die Ursulinen und Mitglieder des Fördervereins auf dem Klostermarkt in Walkenried über das Ursulinenkloster und die Region informieren.



**Kurs Nr. T – 19 – 001****KLOSTERFRÜHSTÜCK FÜR FRAUEN****Thema 2019: Migration – vom Fremdsein und Heimischwerden**

In Duderstadt leben Mitbürger, zum großen Teil schon seit vielen Jahren, aus über 90 Nationen. Wir kennen uns, viele haben ihren festen Platz im Ort. In den letzten Jahren kamen zusätzlich Gäste aus weiteren Nationen, um Hilfe für gesundheitliche Beeinträchtigungen zu suchen, und Menschen aus den weltweiten Kriegs- und Krisengebieten.

**Wir werden einige Facetten dieses Themas anschauen und uns mit folgenden Themen auseinandersetzen:**

- Heimat – Fremde – Heimat
- Migranten – Auswanderer – Flüchtlinge
- Beratungsstellen der Stadt und der Caritas
- Duldung – Asyl – Aufenthaltsbestimmungsrecht
- Orte der Begegnung und Hilfen in Duderstadt

Den Rahmen für diese Veranstaltung bilden ein leckeres Frühstück, Vorträge, Diskussionen und Gespräche rund um das Jahresthema. Ab Februar 2019 gibt es ein Übersichtsblatt über die Themen und Referenten. Termine:

**21. März****15. August****09. Mai****19. September****06. Juni****14. November****Zeitraumen:**

09:00 Uhr bis ca.12:00 Uhr

**Kosten:**

12,00 €

**Anmeldung:**

bis Dienstag vor dem jeweiligen Termin

**Leitung:****Sabina Mitschke**, Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH)**Anmeldung:**

Sabina Mitschke

Neutorstr. 9      37115 Duderstadt

**Tel.:**

05527/9145-0

**Mail:**

gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

**Kurs Nr. T – 19 – 002****11. – 13. Januar****Kurs Nr. T – 19 – 003****16. – 18. August****DENKFABRIK – Frauen in gesellschaftlicher Verantwortung**

Wir, ein Zusammenschluss engagierter Frauen, behandeln seit Jahren als mündige Bürgerinnen verschiedene aktuelle, gesellschaftlich relevante Themen. Diese stehen meist im Zusammenhang mit dem Phänomen der Globalisierung, das wir kritisch begleiten und mitgestalten. Daneben sind Schwerpunkte: Bildung, Europa, Afrika, die Stellung der Frauen in der Gesellschaft und in den Medien.

Gerne können sich engagierte, interessierte Frauen uns anschließen und an unseren Arbeitstreffen teilnehmen.

**Beginn:** 15:00 Uhr  
**Ende:** 14:00 Uhr  
**Leitung:** **Dr. Bettina Marquis**  
**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 134,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)

**Anmeldung und weitere Informationen:**  
Dr. Bettina Marquis  
Ulrich-Nansheimer-Str. 18  
85562 München

**Tel.:** 089/9031810  
**Mail:** bettina.marquis@yahoo.de

**Kurs Nr. T – 19 – 004** **19. Januar**  
**JAHRESVERSAMMLUNG DER MITGLIEDER DES FÖRDERVEREINS**

**Beginn:** Messe um 09:30 Uhr  
Versammlung um 10:30 Uhr  
Gemeinsames Mittagessen 12:30 Uhr  
**Ende:** 14:00 Uhr  
**Leitung:** **Dr. Ulla Bosse**, 1. Vorsitzende des Fördervereins  
**Anmeldung und weitere Informationen:**

Ursulinenkloster Duderstadt  
Neutorstr. 9 37115 Duderstadt  
**Tel.:** 05527/9145-0  
**Mail:** pforte@ursulinen-duderstadt.de

**Kurs Nr. T – 19 - 005** **04. – 08. Februar**  
**SCHÜLERSEMINAR „Quo vadit – Quo vadis?“**  
**15. Workshop zu Studium und Berufsplanung**

**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler (Gymnasium und Realschule ab Kl.10) aus Schulen in ursuliner Tradition auf Bundesebene

**Anmeldung:** bis 11.01.2019  
**Leitung:** **Sr. Ingeborg Wirz OSU**  
**Wissenschaftliche Begleitung:**

**Dr. Ulla Bosse**, Universität Hildesheim  
werden mit der Einladung bekanntgegeben  
**Kosten:**  
**Anmeldung:** Sr. Ingeborg Wirz  
Neutorstr. 9 37115 Duderstadt  
**Mail:** singeborgwirz@ursulinen-duderstadt.de

**Kurs Nr. T – 19 – 006** **26. – 28. April**  
**FRÜHJAHRSTAGUNG DES ANGELAKREISES**

Auf den ursprünglichen Gedanken Angelas aufbauend entstand der Angelakreis. Da die Zahl der Ursulinen – wie in fast allen Or-

densgemeinschaften – stark abnimmt, kann das Gedankengut Angelas, das auch nach 500 Jahren noch kostbar ist, im Alltag des Angelakreises lebendig bleiben. Wir sind ältere und jüngere, verheiratete und unverheiratete Frauen. Wie zu Angelas Zeiten bleiben wir in unserem beruflichen und privaten Umfeld. Wir treffen uns in regelmäßigen Abständen zu Austausch und Gebet. Dabei beschäftigen wir uns in Meditation, Schrift und Wort mit Bibeltexten und Angela-Zitaten.

Wir tauschen uns über Erfahrungen aus, geben einander Anregungen und neue Impulse für unseren weiteren Weg. Auch Freude und Erholung kommen nicht zu kurz.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie mehr über unsere Gemeinschaft wissen wollen, uns kennenlernen wollen, spirituell auf der Suche sind. Sie sind herzlich zu unserer Frühjahrstagung eingeladen.

**Beginn:** 18:00 Uhr  
**Ende:** 14:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis 29.03.2019  
**Leitung:** Sr. Brigitte Werr OSU  
**Anmeldung und Information:**  
 Sr. Brigitte Wehr OSU  
**Tel.:** 03605/534209  
**Mail:** sr.britritte.werr@ursulinen.de

**Kurs Nr. T – 19 - 007**

**18. Mai**

„SPINNSTUBE“

**Werkstatttreffen der Dozenten/Dozentinnen der Kurse  
 im Ursulinenkloster**

Nach dem gelungenen Start 2018 sind die Dozenten/Dozentinnen der Seminare und Angebote hier im Ursulinenkloster wieder zur „Spinnstube“ eingeladen.

Ziel ist, dass wir einander etwas kennenlernen, sehen, wo wir uns ergänzen und vernetzen können und wie wir im Blick auf die weitere Seminarplanung im Haus neue Akzente setzen und/oder die aktuellen Angebote aufeinander abstimmen, eben „spinnen“: gemeinsam denken – entwickeln – fragen – suchen.

**Beginn:** 10:00 Uhr  
**Ende:** 18:00 Uhr  
**Leitung:** Sabina Mitschke, Leitung des Gästebereiches  
**Kosten:** 17,00 €  
**Anmeldung:** Sabina Mitschke  
 Neutorstr. 9 37115 Duderstadt  
**Tel.:** 05527/9145-0  
**Mail:** gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

**Kurs Nr. T – 19 – 008****01. Mai****KAB – FESTMESSE ZUM 1. MAI**

Wie schon seit vielen Jahren lädt in guter Tradition die Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB) ihre Mitglieder, Freunde und Gäste in die Liebfrauenkirche zur Festmesse und anschließendem Frühstück ein.

**Beginn:** 09:00 Uhr

**Kurs Nr. T – 19 – 009****17. Dezember****CAFÉ GRENZENLOS**

Das Café Grenzenlos ist ein Ort der Begegnung und dient dem Gespräch zwischen Frauen vieler unterschiedlicher Nationen, um andere Kulturen besser verstehen und akzeptieren zu lernen. In guter Tradition ist das letzte Treffen im Jahr im Ursulinenkloster, verbunden mit einem gemütlichen Adventsfrühstück.

**Beginn:** 10:00 Uhr

**Leitung:** **Evelyn Stellhorn**, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Duderstadt

**Anmeldung und weitere Informationen:**

Evelyn Stellhorn

**Tel.:** 05527/841165

**Mail:** [info@cafe-grenzenlos-duderstadt.de](mailto:info@cafe-grenzenlos-duderstadt.de)

**VERANSTALTUNGEN DES HOSPIZVEREINS IM KLOSTER****GEDENKGOTTESDIENST****13. Oktober**

Menschen, die um einen geliebten Angehörigen oder Freund/Freundin trauern, sind eingeladen, in der Liebfrauenkirche einen besonderen Gedenkgottesdienst miteinander zu feiern. Die verschiedenen Elemente des Gottesdienstes, ebenso das anschließende Kaffeetrinken im Refektor des Klosters, können verbinden und stärken.

**ADVENT-TRAUERCAFÉ****08. Dezember**

Das an jedem 2. Sonntag im Monat stattfindende Trauercafé ist in der Adventszeit Gast im Ursulinenkloster. Gespräche mit anderen Betroffenen und Impulse, die durch Mitglieder des Hospizvereins vorbereitet werden, können in der Trauer helfen, den Blick wieder nach vorn in den Alltag zu richten.

**TREFFEN DER EHRENAMTLICHEN****TRAUERBEGLEITER//INNEN****10. Dezember**

**Weitere Informationen:** Marita Thiele, Koordinatorin

**Hospiz-Tel.:** 0171 335 589 9



Absender:

---

---

---

---



**Gästebereich im Ursulinenkloster**

Frau Sabina Mitschke

Neutorstr. 9

37115 Duderstadt





## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

### Preise für das Jahr 2019

Übernachtung im EZ (Dusche, WC)	35,00 €
bei nur einer Übernachtung	40,00 €
Übernachtung im DZ (Dusche, WC)	65,00 €
bei nur einer Übernachtung	70,00 €
Frühstück	7,00 €
Mittagessen	10,00 €
Abendessen	8,00 €

### Gruppenermäßigung Nachlass 10 %

auf Übernachtung/Vollpension (3 Mahlzeiten) für Gruppen ab 12 Personen und mindestens 3 Übernachtungen mit Sammelrechnung

### Zusätzlich für Gruppen buchbar:

Stehkaffee (Kaffee, Tee, Kekse)	2,00 €
Erweiterter Stehkaffee (Kaffee, Tee, Mineralwasser, Joghurt, nachm. Kuchen, Obst)	4,00 €
Kaffee/Tee + Kuchen	5,00 €

### Für den Abend:

Brot, Schmalz, Harzer-Käse, kl. Gurken (pro Person)	3,00 €
---	--------

### Tagesveranstaltungen

Raummiete inkl. Nutzung Seminartechnik	50,00 €
Gruppen, die ausschließlich 1 Mahlzeit buchen:	
Frühstück	10,00 €
Abendbrot	10,00 €
Kaffee + Kuchen	7,50 €

### Hinweis für Buchungen:

Für Anmeldungen zu Kursen und Seminaren beachten Sie bitte, dass i. d. R. vier Wochen vor Kursbeginn die Anmeldungen erfolgt sein müssen.

### Stornogebühren

Bei Absage einer gebuchten Veranstaltung	
ab 8 Tage vor Beginn	50%
ab 2 Tage vor Beginn	100%
der vereinbarten Gesamtkosten	

Nicht in Anspruch genommene Leistungen für Unterkunft und Verpflegung einzelner Teilnehmer können nicht erstattet werden.

Das Mitbringen von Speisen und Getränken ist nur in Ausnahmefällen erlaubt und mit der Leitung des Gästebereichs, spätestens drei Tage vor Beginn einer Veranstaltung, abzusprechen.



## SO FINDEN SIE UNS:



Bei Fragen informieren wir Sie gerne:

Gästebereich im Ursulinenkloster

Sabina Mitschke, Leitung Gästebereich

Neutorstr. 9 37115 Duderstadt

Tel.: 055 27 / 9145 - 0

Mail: [gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de](mailto:gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de)

[www.ursulinen-duderstadt.de](http://www.ursulinen-duderstadt.de)



STIFTUNG DER

**URSULINEN DUDERSTADT**

KULTUR UND ZUKUNFT GESTALTEN