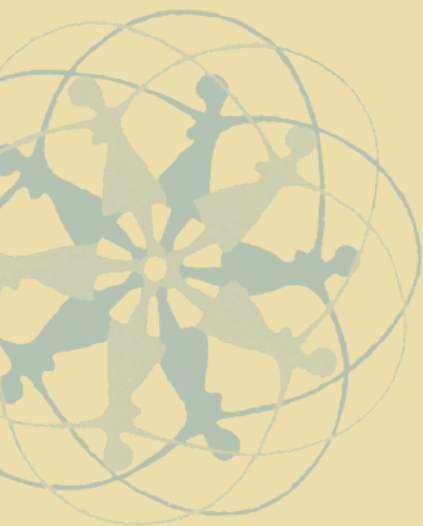


Frauenseelsorge



Angebote für Frauen

2023



www.frauenseelsorge-muenchen.de



ERZDIOEZE MÜNCHEN
UND FREISING



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Impressum

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

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

Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation,
Visuelle Kommunikation

Bildnachweis: privat, falls nicht anders angegeben

Druck: www.sasdruck.de

Papier: enviro®ahead, hergestellt aus 100 % Altpapier, FSC®-zertifiziert

Die Kompensation der CO₂-Emissionen
erfolgt über Klimaschutzprojekte
des kirchlichen Kompensationsfonds
Klima-Kollekte gGmbH

UID-Nummer: DE811510756



Liebe Frauen,

nein, wir lassen uns nicht unterkriegen. Und ja, wir machen weiter, jetzt erst recht! Zwar wissen wir bei Redaktionsschluss noch nicht, welche Virusvarianten und Krisen uns 2023 herausfordern, wie unser Team zusammengesetzt sein wird und wieviel Geld uns zur Verfügung stehen wird, doch die Referentinnen haben wieder so viele Ideen zusammengetragen, dass schon die bloße Vorfreude auf die bunte Vielfalt die Stimmung hebt. Mit Gottes Hilfe wird sich bestimmt viel Gutes, Schönes und Hilfreiches durchführen lassen.

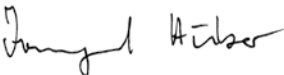
Im vergangenen Jahr ist einiges in Bewegung gekommen in Bezug auf Sichtbarkeit und Akzeptanz queerer Menschen¹. Deshalb ein Wort zu unserem Selbstverständnis: Bei Veranstaltungen der Frauenseelsorge ist jede Frau* willkommen – früher wie heute. Wir wenden uns gegen Ablehnung und Diskriminierung. Mit unserer offenen Haltung gegenüber sexueller und geschlechtlicher Vielfalt möchten wir weiterhin Raum schaffen für Begegnungen und Veränderungen. Natürlich verstehen auch wir uns als Lernende, wenn wir gute Arbeit für alle leisten wollen.

In der sich stark verändernden Welt haben sich auch organisatorisch einige Neuerungen ergeben. Deshalb die Bitte, besonders aufmerksam die wichtigen Informationen auf der folgenden Seite zu lesen, denn dort werden einige Änderungen erklärt. Bitte haben Sie Geduld und Verständnis, wenn manches anders läuft als früher, auch in den Bildungshäusern, denn Anpassungen sind unvermeidbar.

Neu im Team ist Silvia Schroers, die das Sekretariat verstärkt. Ihr ein herzliches Willkommen!

Im Namen aller Kolleginnen wünsche ich viel Freude beim Durchblättern des Programmhefts!

Dann bis bald!



Irmgard Huber
Fachbereichsleiterin

¹ queer – Selbstbezeichnung für nicht hetero-sexuelle Menschen

Wichtige Informationen

Preise

Aufgrund von Änderungen im Umsatzsteuerrecht müssen Kursgebühr und Kosten für Unterbringung und Verpflegung ab Januar 2023 getrennt erhoben werden. Da die Kosten in den Bildungshäusern wegen der Energiekrise und der gestiegenen Personalkosten nicht auf dem Vorjahresniveau zu halten sind, die Preisentwicklung aber noch nicht exakt abzusehen ist, geben wir die zu erwartenden Kosten meist mit Circa-Beträgen an. Abweichungen sind möglich. Sie erhalten in der Regel von den Häusern Extra-Rechnungen oder können vor Ort bezahlen. Kursgebühren dürfen nicht mehr bar kassiert werden, weshalb Sie auch bei geringen Beträgen eine Rechnung erhalten.

Stornierungen

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

Ermäßigungen

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

Einschränkungen und Absagen

Bei Fertigstellung des Programms war nicht absehbar, wie sich die Infektionszahlen und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen entwickeln. Kurzfristige Absagen aufgrund der Infektionslage sind weiterhin möglich.

Ersatz- und Zusatzangebote

Programmänderungen und Zusatzangebote werden auf unserer Website und mit Newsletter bekanntgegeben. Online-Formate, die sich bewährt haben, bleiben erhalten.

Informationsquellen und Kontaktmöglichkeiten

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

und das elektronische Postfach unter frauenseelsorge@eomuc.de

Telefonisch erreichbar sind wir unter
0 89/21 37 - 14 37 und - 13 83 (Mo bis Fr, 9:00 bis 12:00 Uhr)
Nachmittags ist das Telefon nicht immer besetzt.

Gern schicken wir weiterhin Programmhefte zum Auslegen
und Weitergeben zu.

Zum Anmeldeformular für unseren Newsletter, der zur
Monatsmitte erscheint (Abweichungen in Ausnahmefällen
möglich), gelangen Sie unter
www.erzbistum-muenchen.de/newsletter-frauenseelsorge

Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
Vorwort.....	3
Wichtige Informationen	4
Frauenliturgien – Übersicht.....	8
Vorankündigung	9

JANUAR

13.01. „Jesu richte mein Beginnen“	10
19.01. Ellen Ammann – online!	11
20./21.01. „Glaube bewegt“ Vorbereitung Weltgebetstag.....	12
24.01. Neues Jahr, neues Glück.....	14
ab 27.01. Wege zur inneren Heilung mit dem Enneagramm.....	15

FEBRUAR

01.02. In Würde und mutig das Leben gestalten.....	16
02.02. Licht-Sein – online!	17
07.02. Lesende Frauen in der Kunst.....	18
ab 10.02. Anima + Chor.....	19
ab 10.02. Aufrecht und stark.....	20
15.02. Krise als Auferstehung.....	21
22.02. Die Kraft des kleinen Zeichens	22

MÄRZ

01.03. Vom Aufgang der Sonne – Ein Lockruf!	23
07.03. Kreuzweg begegnet Osterkerze.....	24
09.03. Female Pleasure.....	25
ab 10.03. Aufrecht und frei	26
ab 17.03. Meinen Lebensfaden spinnen.....	27
21.03. Sich selber treu bleiben.....	28
23.03. Aus Frauensicht durch Schloss Nymphenburg	29
24.03. Frei bin ich dort, wo ich es wage... ..	30
28.03. Weisheit – die Kraft in mir.....	31
ab 29.03. Maria singt.....	32

APRIL

ab 06.04.	Kreuz + quer	33
10.04.	Osterspaziergang mit biblischen Frauen.....	34
ab 14.04.	Die Härten des Lebens verwandeln	35
20.04.	Dein Name sei Rose	36
21.04.	Berührt vom Klang der Schöpfung	37
ab 21.04.	Stark für stürmische Zeiten	38
25.04.	Sei Schmiedin deines Glücks.....	39
28.04.	Leben im goldenen Käfig?	40
28.04.	Ned gschimpft is globt gnuat!?.....	41

MAI

02.05.	Die Bavaria und der Ruhm der Frauen	42
ab 05.05.	Fürchte dich nicht.....	43
11.05.	Einfach leben – ein Weg zum Glück	44
12.05.	Zwischen Berg und Tal: heilige Madl... ..	45
17.05.	Geheimnisvoller Frauen(t)raum	46
ab 17.05.	Spüre deine Lebensenergie	47
22.05.	GehDenken.....	48
23.05.	Die weibliche Seite Gottes	49
24.05.	Getanzte Stille	50
25.05.	Marienpflanzen und Maienduft.....	51
ab 29.05.	Reise zur Mitte meines Seins	52

JUNI

ab 05.06.	Herzenstänze – Friedenstänze	53
13.06.	Mein Frausein genießen und feiern	54
ab 16.06.	Lebensreise	55
19.06.	Mutigen Frauen auf der Spur in München Au.....	56
22.06.	Unterwegs zum Glück.....	57
ab 23.06.	Erde, Feuer, Wasser, Luft	58
ab 30.06.	Sing, praise and dance	59

JULI

ab 06.07.	Tage des Wandels	60
07.07.	Warum Friede weiblich ist.....	61
11.07.	Sommerfreude sammeln.....	62
14.07.	Das Wasser des Lebens	63
19.07.	Vergiss dich selber nicht	64
ab 20.07.	Vom Wasser lernen, was Leben heißt.....	65
21.07.	Über Stock und Stein	66
24.07.	Starke Frauen, irdische Sorgen, himmlische Mächte	67
26.07.	Wenn ein Engel neue Perspektiven bringt	68

AUGUST

ab 01.08.	Musik und Tanz	69
08.08.	Besondere Frauen in München.....	70

SEPTEMBER

07.09.	Liebe, Triebe und Intrige	71
20.09.	Dorothee Sölle... ..	72
ab 22.09.	Wenn das Licht der Liebe im Herzen tanzt	73
25.09.	InSichGehen und Orientierung finden	74
28.09.	Mit Emily Dickinson unterwegs im Park	75

OKTOBER

06.10.	Beziehungsstatus: Single.....	76
07.10.	Ein Stück vom Glück.....	77
10.10.	Träume als Wegweiser	78
ab 12.10.	Sehnsucht nach Gott?	79
ab 13.10.	Auszeit – Seelenzeit	80
17.10.	Spiralen – eine Einladung zu Bewegung und Entwicklung...81	
ab 20.10.	Wenn der Mehltopf nicht leer wird... ..	82
ab 25.10.	Vom „rechten Maß“ im Leben.....	83
27.10.	Das Leben ist schön	84

NOVEMBER

07.11.	Teresa von Ávila – Freundschaft mit Gott	85
ab 09.11.	Ausflug in die Lebensgärten unserer Ahninnen.....	86
14.11.	Nicht immer nur nett sein... ..	87
15.11.	Lesende Frauen in der Kunst.....	88
ab 17.11.	In der Spannung von Macht und Ohnmacht... ..	89
ab 22.11.	Du wirst bekommen, wonach dir so verlangt.....	90

DEZEMBER

01.12.	Eintauchen in die Stille	91
05.12.	Erwartung in Stille.....	92
07.12.	Sünderin Eva und reine Maria.....	93
ab 07.12.	Pilgerreise nach Innen	94
ab 08.12.	Und sie machten sich auf den Weg.....	95
ab 15.12.	Die Krippe vorbereiten	96
30.12.	Positiv in die Zukunft.....	97
Theologie im Fernkurs		99
Angebote für Pfarrhausfrauen und Pfarrsekretärinnen.....		100
Weitere Angebote		100
Kirchliche Beratungsstellen.....		100
Hinweise		102
Datenschutzerklärung		103
Allgemeine Teilnahmebedingungen		105
Kontoverbindung.....		105
Referentinnen		106
Kontakt und Anmeldekarte		111

Frauenliturgien 2023

Licht sein

Frauenliturgie zum Lichtmesstag
Donnerstag, 02.02., 17:00 Uhr
Online über Zoom

Die Kraft des kleinen Zeichens

Frauenliturgie am Aschermittwoch
Mittwoch, 22.02., 18:00 Uhr
Kapelle im ABZ, München, Franz-Joseph-Str. 6

Kreuz + quer

Frauenliturgien von Gründonnerstag bis Karsamstag
Gründonnerstag, 06.04., 19:00 Uhr
Karfreitag, 07.04., 19:00 Uhr
Karsamstag, 08.04., 19:00 Uhr
Kapelle im ABZ, München, Franz-Joseph-Str. 6

Osterspaziergang mit biblischen Frauen

Stationenweg durch Germering
Ostermontag, 10.04., 15:00 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt: Evangelische Dietrich-Bonhoeffer-Kirche
Germering, Goethestraße 30

Geheimnisvoller Frauen(t)raum

Begegnungsabend mit Maiandacht
Freitag, 17.05., 17:00 bis 19:00 Uhr
missio-Kapelle im Haus der Weltkirche
München, Pettenkoferstr. 26-28

Positiv ins neue Jahr

Gottesdienst zum Jahresende
Samstag, 30.12., 17:00 Uhr
Kapelle im ABZ, München, Franz-Joseph-Str. 6

Anmeldung für alle Liturgien unbedingt erforderlich.
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Vorankündigung

Getanztes Abendlob und meditativer Tanz Veranstaltungen an neuem Ort!

Aufgrund des Wohnortwechsels von Brigitte Heinrich finden das getanzte Abendlob und sonstige eintägige meditative Tanzangebote nicht mehr in Neufahrn statt. Die neue Ortsangabe und Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte fragen Sie bei Interesse direkt in der Frauenseelsorge unter 0 89/21 37-14 37 und - 13 83 nach oder informieren Sie sich im Internet unter www.frauenseelsorge-muenchen.de

Bistumsfrauen

Vortragsreihe der 7 bayerischen Bistümer – ONLINE

Spot an! 7 Frauen, 7 Botschaften, 7 (Erz-) Bistümer!
Sie waren Königinnen und Sozialarbeiterinnen, Missionarinnen, Mystikerinnen und Märtyrerinnen – jede zu ihrer Zeit. Wir holen ihre alten Geschichten aus dem Dunkel der Jahrhunderte ins Licht. Was können sie uns heute sagen? Lassen Sie sich virtuell mitnehmen auf eine spannende Reise durch sieben bayerische Bistümer zu sieben bemerkenswerten Frauen und ihren Botschaften für heute. Den Auftakt macht unser Erzbistum mit Ellen Ammann (siehe S. 11).

Einzelheiten und Termine zur Vortragsreihe finden Sie unter www.frauenseelsorge-bayern.de

Kostenlose Teilnahme über die Online-Plattform WEBEX

**In Kooperation mit den Fachstellen für Frauenpastoral
in den bayerischen Bistümern und der Arbeitsstelle
Frauenseelsorge der Freisinger Bischofskonferenz**

„Jesu richte mein Beginnen“

Tanztag



Foto: Beginn des Weihnachtsoratoriums, Originalhandschrift, Abb. gemeinfrei

Das Weihnachtsfest liegt hinter uns, das neue Jahr liegt vor uns. Die Frage nach dem Neubeginn wird uns durch den Tag begleiten. Im Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach, das wir hören und tanzen werden, findet die Weihnachtsbotschaft einen sowohl schwungvoll-freudigen als auch tief-besinnlichen Ausdruck. Die innigen und ausdrucksstarken Kreistänze wurden vor rund 25 Jahren von Wilma Vesseur choreographiert und haben sich im Laufe der Jahre weiterentwickelt.

Wir sind eingeladen, Musik und Texte durch die eigenen Bewegungen neu zu erleben.

Die Tänze sind einfach und wechseln ab mit einfachen Körper- und Gebärdenübungen, auch mit Zeiten der Stille: Bei einigen Musikstücken wird zum freien Tanz angeregt.

Leitung: Claudia Morgalla-Raphaelis

Termin: Freitag, 13.01.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

Ellen Ammann

Vortrag – ONLINE

Die Schwedin Ellen Ammann (1870-1932) hat unglaublich viele Spuren im Erzbistum München und Freising und darüber hinaus hinterlassen. Vor mehr als 100 Jahren wurde sie als eine der ersten Frauen in den Bayerischen Landtag gewählt. Sie ist die Wegbereiterin der modernen Sozialarbeit und eine Kämpferin in der Katholischen Kirche. Ihre gewaltige Lebensleistung lässt uns staunen. Sogar Diakonin dürfen wir sie nennen.



Abb.: Foto-Bearbeitung durch Theresia Eben,
Rechte: Frauenseelsorge München

Kommen Sie mit auf einen virtuellen Rundgang durch die Stationen eines ergreifenden Frauenlebens vor dem Hintergrund ihrer Zeit.

Dies ist die Auftaktveranstaltung zur Reihe „Bistumsfrauen“ (siehe Vorankündigung S. 9)
Weitere Termine zur Vortragsreihe finden Sie unter www.frauenseelsorge-bayern.de

Leitung: Antonia Nettinger

Termin: Donnerstag, 19.01.2023
19:30 bis 21:00 Uhr

Teilnahme über die Online-Plattform WEBEX,
der Link wird zeitnah an Ihre E-Mail-Adresse gesendet.
Der virtuelle Raum ist bereits ab 19:00 Uhr geöffnet.

Anmeldeschluss: Montag, 16.01.2023

Kosten: keine

„Glaube bewegt“

Ökumenische Vorbereitung des Weltgebetstags aus Taiwan



Titelbild: Hui-Wen Hsiao
 "I Have Heard About Your Faith"
 Foto: World Day of Prayer International
 Committee, Inc.

Im Fokus des Gottesdienstes zum Weltgebetstag 2023 steht der Brief an die Gemeinde in Ephesus (Bibelstelle Eph 1,15-19 Züricher Bibel 2007). Worte wie Glaube und Liebe, Weisheit und Offenbarung tauchen dort auf. Frauen aus Taiwan möchten ihre Erfahrungen mit uns teilen und Gottes wunderbare Taten durch ihre Geschichten bezeugen.

Das Titelbild stammt von der Künstlerin Hui-Wen Hsiao. Sie verwendete mehrere Motive, die Taiwans

Besonderheiten hervorheben, um auszudrücken, wie der christliche Glaube ihrem Heimatland Frieden und eine neue Vision bringt.

Bei den Seminaren erhalten Sie Informationen zum Land und zur Gottesdienstordnung. In Workshops werden kreative Möglichkeiten der Gestaltung für den Gottesdienst entwickelt.

Für alle Veranstaltungen gilt, dass es – bedingt durch Corona – kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Bitte schauen Sie zeitnah auf die Website der Frauenseelsorge oder kontaktieren Sie die Veranstalter*innen.

München

Leitung: Ökumenisches Team

Termine: **23-03a**

Freitag, 20.01.2023 (online per Zoom)
14:00 bis 19:00 Uhr

Den Zoom-Link bekommen Sie zeitnah
zugesendet.

oder

23-03b

Samstag, 21.01.2023 (Präsenzveranstaltung)
9:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Ort: Evangelisches Forum, Herzog Wilhelm-Str. 24
München (Nähe Sendlinger Tor)

Kosten: keine

Anmeldung mit Namen, Anschrift, Telefonnummer und E-Mail
erforderlich bis spätestens Dienstag, 10.01.2023

Online: www.frauenseelsorge-muenchen.de

E-Mail: frauenseelsorge@eomuc.de

Rosenheim:

Informationen bei Angelika Rösner

Telefon: 0 80 31 / 24 92 00

E-Mail: geli.roesner@posteo.de

Traunstein und Baumburg:

Ansprechpartnerin: Pfarrerin Anne-Katrin Streeck

Dekanatsbüro Telefon: 08 61 / 9 89 67 14

E-Mail: maria.hofmann-laveuve@elkb.de

Weilheim:

Anmeldung und Informationen
beim Evangelischen Bildungswerk Weilheim

Telefon: 08 81 / 92 91 - 80

E-Mail: ebw.weilheim@elkb.de

www.ebw-weilheim.de

Neues Jahr, neues Glück

Oasentag

Oft nehmen wir uns zu Beginn eines neuen Jahrs vor, vieles anders zu machen. Offenheit für Neues, das sollten wir uns im ganzen Leben bewahren. Manchmal sind die Vorsätze jedoch sehr ambitioniert oder nicht ganz realistisch, besonders bei uns Frauen. Wir möchten es nach Möglichkeit jedem recht machen.

Was erwarten wir uns von den nächsten zwölf Monaten? Wo möchten wir Korrekturen vornehmen? Was möchten wir endlich anpacken? Und welche neuen Wege möchten wir beschreiten?

Mit einem neuen Blick auf unser Leben und im Austausch miteinander suchen wir nach den Veränderungen, die uns wirklich am Herzen liegen, und überlegen, wie wir sie in die Tat umsetzen können. Dabei müssen es nicht die großen Kehrtwendungen sein. Jeder kleine Schritt in eine neue Richtung kann unser Leben bereichern.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Termin: Dienstag, 24.01.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

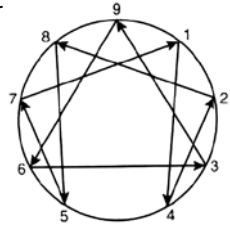
Ort: Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

Wege zur inneren Heilung mit dem Enneagramm

Besinnungswochenende

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

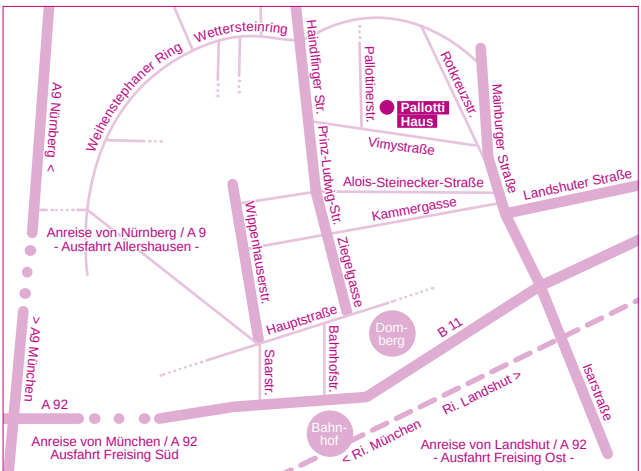


Leitung: Brigitte Heinrich

Termin: Freitag, 27.01.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 29.01.2023, 13:00 Uhr

Ort: Pallotti-Haus
Freising, Pallottinerstr. 2

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 160 EUR Ü/VP (zahlbar vor Ort)



In Würde und mutig das Leben gestalten

Oasentag mit dem Märchen
„Die Brennnessel-Spinnerin“

Ein Märchen aus Frankreich erzählt von der Bauerntochter Renelde, die sich durch keine Einschüchterung, keine Drohung und keine kaum erfüllbare Forderung klein machen lässt. Sie steht zu ihren Bedürfnissen und Gefühlen. Ihre Liebe zu Mensch und Natur befähigt sie, Unmögliches zu vollbringen. Ihre Haltung wird zum zeitlosen Vorbild und gibt auch für uns wegweisende und aufbauende Impulse.

Die Weisheit des Märchens ergründen wir mit darstellenden Elementen, im Gespräch, durch spirituelle Impulse und im Tanz.

Leitung: Katharina Könen-Schäfer

Termin: Mittwoch, 01.02.2023
9:30 bis 16:30 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz



Foto: Katharina Könen-Schäfer

Licht-Sein

Frauenliturgie zum Lichtmesstag – ONLINE

Eine Kerze ist in dieser noch dunklen Jahreszeit wie ein winziges Lagerfeuer. Mag das Licht der Flamme noch so klein sein, erleuchtet diese dennoch einen Raum. Die Tage werden an Mariä Lichtmess länger und heller. Die Tage von Hanna, der Prophetin die Jesus im Tempel in den Arm nahm, wurden heller durch das Licht, das dieses kleine Kind ausstrahlte. Viele kleine Begegnungen, Momente und Taten können ein Licht sein für uns und für andere. Zusammen erfahren wir, wie wir hell und leuchtend sein können und herauskommen Menschen, die strahlend warm sind, für uns und andere zum Licht werden und unsere Tage hellmachen, mit der Kraft und dem Segen Gottes.



Foto: Pixabay / Peter Klopp

Bitte halten Sie Ihre Kerzen bereit für die Kerzen-Segnung.

Leitung: Sr. Susanne Schneider MC
Antonia Nettinger

Termin: Donnerstag, 02.02.2023, 17:00 Uhr

Kosten: keine

Online-Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Den Zoom-Link bekommen Sie zeitnah zugesendet.

Lesende Frauen in der Kunst

Thematische Führung durch die Alte Pinakothek

Eine Frau, die sich über ein Buch oder einen Brief beugt – ein idyllisches Motiv, das in der Malerei seit Jahrhunderten beliebt ist. Doch lesende Frauen sind nicht ungefährlich, schließlich ist die Reflexion ein wesentlicher Teilaspekt des Lesens.

„Als die Frau lesen lernte, trat die Frauenfrage in die Welt“, stellte einst Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916) fest, die mit ihren eigenen Büchern nicht einfach nur zum häuslichen Unterhalt beitragen, sondern die Gesellschaft verändern wollte. Auch heilige Lesende trugen Zündstoff in sich. Auch sie gefährdeten gewohnte Machtstrukturen und lösten Umbrüche aus, weil durch das Lesen ihre Gedanken laufen lernten.

Auf unserem Streifzug durch die Gemäldesammlung betrachten wir ausgewählte Werke mit lesenden Frauen, ordnen sie in den kulturellen Kontext ein und reflektieren gesellschaftliche wie kirchliche Positionen und Erwartungen.

Leitung: Dr. Angela Maria Opel
Irmgard Huber

Termin: Dienstag, 07.02.2023
17:00 bis ca. 19:00 Uhr

Treffpunkt: Eingangsbereich ab 16:45 Uhr

Ort: Alte Pinakothek
München, Barerstr. 27

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

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

23-09

Anima + Chor

Frauenchor der Frauenseelsorge

Der seit sieben Jahren bestehende „Anima-Chor“ der Frauenseelsorge trifft sich zu monatlichen Chorproben. Der spirituelle und musikalische Rahmen der Treffen ist eine Einladung an alle Frauen, die gerne singen. Hier können sie ihre Stimme stärken, sie als Ausdruck des Glaubens einsetzen und Gemeinschaft erfahren.

Der Anima-Chor singt mittlerweile hauptsächlich dreistimmig. Die Literatur umfasst modernes, geistliches Liedgut, Hymnen, Psalmen, Gospels und Kanons. Musikalische Mitgestaltung bei Veranstaltungen und Gottesdiensten ist wieder in Planung. Notenkenntnisse und Chorerfahrung sind erwünscht. Herzliche Einladung auch zum Chorwochenende von 30.06. bis 02.07.2023 in Fürstenried, (Nr. 23-49), bitte extra buchen.

Leitung: Sabine E. Gockel

Termin: Freitag, 10.02. / 17.03. / 12.05. / 02.06. /
21.07. / 04.08. / 29.09. / 13.10. / 10.11. /
08.12.2023 jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

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

Kosten: 60 Euro Kursgebühr für 10 Termine

Die zehn Termine gehören zusammen und werden als Einheit gebucht. Wenn Sie an einem Termin nicht teilnehmen können, bitten wir um Absage für den jeweiligen Termin.

Wenn wir uns begegnen,... liegt unser Klangkörper noch verborgen.

Wenn wir uns einschwingen,... beginnt es in uns zu fließen.

Wenn wir bei uns anklopfen,... knüpfen wir Verbindungen.

Wenn wir die Arme ausbreiten,... strecken wir unsere Fühler aus.

Wenn die Töne in uns erklingen,... beginnt unser Instrument, sich einzustimmen.

Wenn wir Neues kennenlernen,... betreten wir unendliche Klangräume.

Wenn wir dann miteinander singen,... öffnet sich ein Stück vom Himmel.

© Sabine Gockel

Aufrecht und stark

Besinnungstage mit kreativem Gestalten

Immer wieder geht uns Neues an: Aufgaben und Herausforderungen, Fragen und Sehnsüchte tauchen auf und wollen von uns wahrgenommen werden. Dabei ist es gut, sich an eigene Stärken zu erinnern und diese Lebenskräfte zu pflegen.

Was gibt meinem Leben Halt?

Was gibt mir Orientierung?

Welche Kraftquellen habe ich?

Was brauche ich?

Was tut mir gut?

Im meditativen Umgang mit einem runden „Pflanzstab“ (ca. 4x170 cm) sammeln wir Erfahrungen, die Lebenshaltungen wiedergeben und zum Nachdenken einladen.

Durch das kreative Gestalten des Stabes bekommen empfundene Eindrücke einen sichtbaren Ausdruck. Jeder „Mut-Mach-Stab“ wird ein einmaliges Kunstwerk sein. Er strahlt Wirkung aus und wird im Alltag begleiten.

Leitung: Gabriele Schlüter

Termin: Freitag, 10.02.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 12.02.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 172 EUR Ü+VP
ca. 15 EUR Materialkosten pro Stab

Krise als Auferstehung, Abschied als Neubeginn

Oasentag



Foto: Rita Schäfer

Leben heißt Veränderung. Jeden Tag entdecken wir etwas Neues und jeden Tag nehmen wir Abschied. Meistens gelingt es uns, die Veränderungen in unser Leben geräuschlos zu integrieren. Manchmal spitzt sich alles um uns herum jedoch derart zu, dass wir in eine Krise geraten. Viele Psalmen zeugen davon. Pandemie-, Lebens-, Glaubenskrise, Jobverlust, Verlust eines Menschen bedeuten aber nicht nur „abschiedlich“ zu leben, sondern auch Auferstehung

und Neubeginn. Nach einer kurzen Einführung ins Thema aus psychotherapeutisch-spirituelle Sicht, u.a. in Anlehnung an Hildegard von Bingen und Verena Kast, werden wir uns Zeit für Entspannung und unsere spirituellen Bedürfnisse nehmen, um den Blick auf das Wesentliche zu schärfen. Zeiten der Stille, geführte Meditationseinheiten, leichte Körperübungen und bei Bedarf auch Gelegenheit zum Einzelgespräch runden das Angebot ab, welches sich insbesondere an Frauen in Krisen- bzw. Abschiedssituationen richtet.

Leitung: Dr. Ingrid Borski

Termin: Mittwoch, 15.02.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

Die Kraft des kleinen Zeichens

Frauenliturgie am Aschermittwoch

Nicht die Größe eines Zeichens macht es wirkmächtig. Oft liegt im Kleinen mehr Aussagekraft, mehr Nachhaltigkeit als im Gewaltigen und Großen. Ein weitgehend vergessenes weibliches Gottesbild begegnet uns im Gleichnis von der verlorenen Münze, die – klein und unscheinbar – zum Anlass eines Freudenfestes wird. Dieses Gleichnis stellen wir ins Zentrum unseres Gottesdienstes am Beginn der Fastenzeit und lassen uns inspirieren zu Schritten in Richtung gelingendes Leben.

Das ebenso kleine und unscheinbare Aschenkreuz wird uns auf den Weg zurück in den Alltag begleiten.

Leitung: Irmgard Huber

Termin: Mittwoch, 22.02.2023, 18:00 Uhr

Ort: Kapelle im ABZ, Ausbildungszentrum
der Pastoralreferent*innen
München, Franz-Joseph-Str. 6

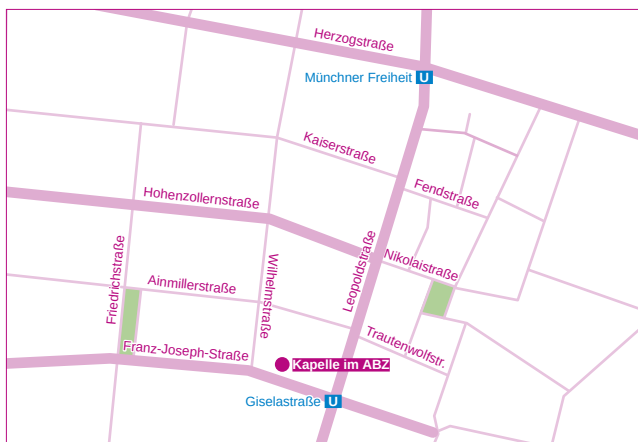
Anfahrt: U3/U6 Haltestelle Giselastraße

Kosten: keine



Foto: Pixabay/
Amplitude

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.



Vom Aufgang der Sonne – Ein Lockruf!

Oasentag

Der Winter neigt sich, die Sonnenstrahlen gewinnen zunehmend an Kraft. Das Licht belebt die Welt in bunten Facetten. Und strahlt in unser Herz hinein – Sehnsuchtslicht für Körper, Seele und Geist. Sowohl von außen als auch von



Foto: Rita Schäfer

innen werden wir zum Aufblühen aufgeweckt. Ein Lockruf! Wie können wir unsere Sinne bestmöglich auf Empfang stellen? Vom heilsamen Licht durchfluten lassen?

Der Leib ist der ursprünglichste Ort der Gott-Mensch-Begegnung. So erzählen es die alten spirituellen Überlieferungen. Geschwisterlich fühlt er sich verbunden mit den Tieren, Vögeln, Pflanzen, Bäumen, Flüssen und Bergen. Kosmisch eingebettet. Sternenstaub.

Wir stimmen uns ein mit dem Sonnengesang des Heiligen Franziskus. Mit kraftvollen, meditativen Bewegungen, inspiriert vom Sonnengebet nach Sebastian Painadath, strecken wir uns dem Schöpfungslicht entgegen. In der Gemeinschaft mit anderen Frauen spüren wir ein starkes Resonanzfeld heilsamer Kräfte und lassen es auf uns wirken. Die Bewegungen werden individuell auf die teilnehmenden Frauen abgestimmt.

Bitte bequeme Kleidung, eventuell Matte / Decke
und wärmende Socken mitbringen.

Leitung: Gisela Hoffmann

Termin: Mittwoch, 01.03.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

Kreuzweg begegnet Osterkerze

Oasentag mit kreativem Gestalten

Kreuzwegstationen sind Lebensstationen. Sie stehen für Erfahrungen, die alle in ähnlicher, übertragener Weise kennen. Genauso ist es mit Auferstehung. Immer wieder – mitten am Tag – kann es „Aufstehmomente“ geben, die mich als Frau aufrecht leben lassen.

Diese Wirklichkeiten wahrzunehmen und ihnen gestalterischen Ausdruck zu geben, hat eine stärkende Kraft.

Das angebotene Material ist Ton mit Naturmaterialien, Wachs bzw. dünne Wachsplatten.

Bitte eine eigene Kerze (darf auch größer sein),
schnittfeste Unterlage und ein kleines Messer mitbringen.
Weitere Arbeitsmittel stehen im Kurs zur Verfügung.

Leitung: Gabriele Schlüter

Termin: Dienstag, 07.03.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Katholische Landvolkshochschule
Haus Petersberg, Erdweg

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
22 EUR Tagessatz
ca. 10 EUR Kosten für Material



Foto: Gabriele Schlüter

Female Pleasure

Begegnungsabend mit Film und Austausch

Frau sein ist oft eine Herausforderung. Fünf mutige Frauen erzählen ihre Geschichten: wie sie sich einsetzen für Frauenrechte in den fünf Weltreligionen, den unterschiedlichen Kulturen, der Politik und der jeweiligen Gesellschaft. Die Protagonistinnen brechen ihr Schweigen und erzählen von den traumatischen Erlebnissen, die ihnen widerfahren sind. Im Anschluss an den Film „Female Pleasure“ besteht die Möglichkeit, mit Sr. Susanne Schneider MC, Bildungsreferentin bei missio München, über das Gesehene zu diskutieren. Sie spricht über das Frauenbild der verschiedenen Religionen und kommt mit Ihnen ins Gespräch.

Für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt.

Leitung: Sr. Susanne Schneider MC
Antonia Nettinger

Termin: Donnerstag, 09.03.2023
18:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Internationales Missionswerk – missio
Haus der Weltkirche
München, Pettenkoferstr. 26-28

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.



Aufrecht und frei

Besinnungswochenende für Single-Frauen



Mehr als die Hälfte der Privathaushalte im Großraum München sind Ein-Personen-Haushalte. Die Gründe, weshalb immer mehr Frauen allein leben, sind vielfältig: Gescheiterte Beziehungen, Tod des Partners, als selbstgewählte Lebensform oder weil „es sich einfach nie ergeben hat“. Ob als vorübergehende Phase oder auf Dauer hat auch ein Leben ohne Partner viele Freuden und so manche Tücken. Da gibt es Freiräume, um die andere uns beneiden, aber auch Leerstellen, die immer wieder schmerzen und Fragen aufwerfen. Für all das ist an diesen Tagen Platz.

Wir teilen unsere Erfahrungen und Sehnsüchte, erzählen einander Beispiele für gelingendes Miteinander in einer immer bunter werdenden Gesellschaft, entwickeln neue Ideen und erinnern an inspirierende Rollenvorbilder. So machen wir einander Mut, das Alleinleben als Chance zu nutzen, um aufrecht und frei unseren Lebensweg zu gestalten – und vielleicht auch Schritte in neue Beziehungen zu wagen.

Leitung: Gisela Hoffmann
Birgitta Dürk

Termin: Freitag, 10.03.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 12.03.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 172 EUR Ü+VP

Meinen Lebensfaden spinnen

Besinnungswochenende mit dem Märchen
„Die Gänsehirtin am Brunnen“ (Brüder Grimm)



Foto: Pixabay/pezibear

Eine Hauptaufgabe unseres Lebens ist, darauf zu achten, dass der Lebensfaden nicht reißt. Das Märchen von der Gänsehirtin lehrt uns, dass selbst bei schweren seelischen Verletzungen und Krisen unser Leben in guten Händen ist. Göttliche Kräfte können unseren Lebensfaden weiterspinnen, bis wir selbst wieder fähig sind, unser Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Dann verwandeln sich Tränen zu Perlen und lassen uns wachsen, reifen – und Lebensfülle spüren. Gestaltet sind die Tage mit biblischen Impulsen, darstellenden Elementen, meditativen Tänzen und Gebet.

- Leitung: Brigitte Heinrich
Katharina Könen-Schäfer
- Termin: Freitag, 17.03.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 19.03.2023, 13:00 Uhr
- Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See
Kloster der Missionsbenediktinerinnen
Bernried, Klosterhof 8
- Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 172 EUR Ü+VP

Sich selber treu bleiben und von Gott finden lassen

Besinnungstag mit Inspiration
durch den Weg Edith Steins

Kennen Sie das auch: die Vorstellung, von heute auf morgen alles anders zu machen zu wollen? Edith Stein (1891-1942) war Jüdin und Preußin, Frauenrechtlerin und Philosophin. Mit 31 entschied sie sich für die Taufe – und meinte, ihr bisheriges Leben ablegen zu müssen wie eine alte Haut. Sie lernte, dass sie werden durfte, was sie schon immer war: eine Frau, die eigenständig dachte. 1933 trat sie in den Kölner Karmel ein. Ihr wurde wichtig, dass sie Christin war und Jüdin blieb. 1942 wurde sie in Auschwitz ermordet.

Sie lernen den Weg Edith Steins kennen. Sie erleben, wie aktuell sie dachte: zur Frauenfrage, zu Juden und Christen, zur Politik und zum Gebet. Sie entdecken Edith Stein als Weggefährtin, wenn es für uns selbst darum geht, uns treu zu bleiben und immer wieder neu auszurichten.

Wir arbeiten mit vielfältigen Inputs und erfahrungsbezogenen Methoden, im Austausch und im Gespräch. Zum Abschluss feiern wir miteinander einen Gottesdienst zur Fastenzeit.

Leitung: Dr. Hildegard Gosebrink

Termin: Dienstag, 21.03.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: Keine Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

In Kooperation mit der Arbeitsstelle Frauenseelsorge
der Freisinger Bischofskonferenz

Aus Frauensicht durch Schloss Nymphenburg

Führung



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

Nicht nur (aber auch) wegen der Schönheiten lohnen die Räumlichkeiten des prächtigen Nymphenburger Schlosses einen Besuch, wo Majestäten einst gerne die Sommermonate vor den Toren der Stadt verbrachten. Im frisch renovierten Arbeitszimmer von Königin Caroline (s. Abbildung) zeigt sich nicht nur deutlich ihr persönlicher Geschmack, sondern wir tauchen auch tief ein in die bayerische

Geschichte. Zu wenig bekannt ist, wie sie und ihre Vorgängerinnen, die klugen Kurfürstinnen Henriette Adelaide oder Maria Leopoldine geschickt, energisch oder behutsam Einfluss nahmen auf die Politik. Sogar das gute Miteinander der Konfessionen verdanken wir Herrscherinnen, deren Spuren noch heute zu finden sind.

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

Leitung: Dr. Susanne Pfisterer-Haas

Termin: Donnerstag, 23.03.2023
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Schloss Nymphenburg
ab 13:45 Uhr

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

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Frei bin ich dort, wo ich es wage, ganz ich selbst zu sein

Oasentag

Freiheit ist kein einmal erreichtes Ziel, sondern ein Weg und eine Lebensaufgabe. Wenn wir Manipulationen durchschauen, z.B. durch bestimmte gesellschaftliche Frauenbilder, und Abhängigkeiten entdecken, bringt uns das unserer Freiheit näher. Freiheit heißt, selbst zu entscheiden, welche Werte uns wichtig sind und wir verwirklichen wollen.

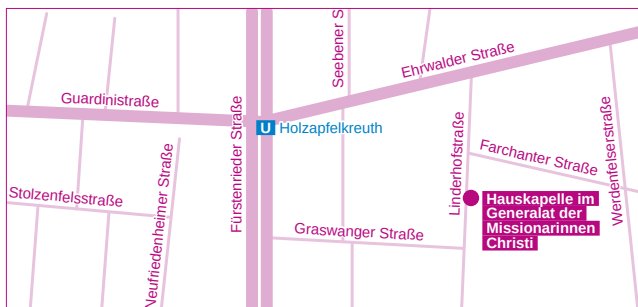
Mutige Frauen in Geschichte und Gegenwart können uns inspirieren, diesen Weg zu gehen. Die Geschichte einer Frau aus der Bibel, persönliche Reflektion, Austausch in der Gruppe, kreative Elemente und einfache Körperübungen sind Bestandteile des Oasentages.

Leitung: Sr. Veronika Hornung

Termin: Freitag, 24.03.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
30 EUR Tagessatz



Weisheit – die Kraft in mir

Oasentag



Foto: Irmgard Huber

Mit ihren Früchten sättigen will uns Gott in der Gestalt der „Frau Weisheit“ (vgl. Buch Jesus Sirach 24,19). In diesem ansprechenden Bild sehen wir in den alttestamentlichen Weisheitsbüchern die weibliche Seite Gottes verkörpert, die einladend und nahe bei den Menschen erscheint. Religionsgeschichtlich sehr alte Motive wie der Früchte tragende Baum sind als Symbol mit der Gottheit als „Mutter allen Lebens“ verbunden. Im Meditieren von Bildern und Texten, im Gespräch und in Tänzen entdecken wir die nährende und stärkende Anwesenheit Gottes – die Weisheit in der Schöpfung und in unserem Leben.

Leitung: Wiltrud Huml

Termin: Dienstag, 28.03.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

Maria singt – Ein Lied der Hoffnung und Befreiung

Schweigeexerzitien



Foto: Madonnenlilie, Pixabay / B. Hamiti

Maria singt als mutige, selbstbewusste Frau ihr großes Lied von einem befreiten Leben, den Lobgesang auf ihren barmherzigen Gott. Bis heute wird es rund um den Erdbreis bei dem täglichen Stundengebet Vesper als Magnificat gesungen und gebetet.

Für Frauen von heute gibt es in diesem Lied vieles zu entdecken, was berührt und nach wie vor ganz aktuell ist: Marias vertrauensvolle und lebendige Gottesbeziehung, die Barmherzigkeit und die heilende Liebe Gottes,

seine Kraft der Veränderung, die unseren Hunger stillt und Gerechtigkeit schafft.

Ausgewählte Musikstücke aus dem Magnificat von J. S. Bach (BWV 243) werden uns durch die Tage der Stille und des Gebets begleiten. Beim Gang durch die Natur bewegen wir die Worte Mariens im Herzen. Je ein Vortrag mit Bildern, Gedanken, Impulsen vormittags und nachmittags regt an, mit uns selbst, unserer Mitte und mit Gott in Berührung zu kommen. Ein Abendimpuls vor der Nachtruhe beschließt den Tag.

Bei Bedarf ist einmal am Tag zu vereinbarten Zeiten ein kurzes Gespräch mit der Referentin möglich.

Leitung: Sabine E. Gockel

Termin: Mittwoch, 29.03.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 02.04.2023, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus der Franziskanerinnen
Kloster Armstorf bei Dorfen
St. Wolfgang, Dorfener Str. 13

Kosten: 40 EUR Kursgebühr
380,50 EUR ÜVP

Kreuz + quer**Frauenliturgien von Gründonnerstag bis Karsamstag**

Mit Gebet, Gesang, Tanz und religiösen Ritualen erinnern wir uns an die Ereignisse der Kartage und deuten sie mit gläubigem Herzen.

Am Gründonnerstag kosten wir nach der Andacht die grüne 7-Kräuter-Suppe.

Für die Agape am Karsamstag, das Mahl nach der Speisensegnung bei der Lichtfeier, bitten wir Sie, Kleinigkeiten mitzubringen, die leicht aus der Hand zu essen sind, gerne auch die klassischen Oster Speisen: Eier, Brot und Salz, Schinken und Meerrettich.

Da am Gründonnerstag und am Karsamstag ehrenamtliche Hilfe gebraucht wird, bitte bei der Anmeldung angeben, wenn Sie Unterstützung anbieten können. Wir nehmen dann im Vorfeld Kontakt zu Ihnen auf. Herzlichen Dank für jede helfende Hand!



Foto:
Rita Schäfer

Leitung: Team der Frauenseelsorge

Termine: Gründonnerstag, 06.04.2023, 19:00 Uhr
Karf Freitag, 07.04.2023, 19:00 Uhr
Karsamstag, 08.04.2023, 19:00 Uhr

Ort: Kapelle im Ausbildungszentrum der
Pastoralreferent*innen
München, Franz-Joseph-Str. 6
U3/U6 Haltestelle Giselastraße

Kosten: keine

Anmeldung unbedingt (!) erforderlich.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Bitte angeben, wenn Sie nicht an allen drei Gottesdiensten teilnehmen.

Osterspaziergang mit biblischen Frauen

Stationenweg durch Germering



Foto: Annette Sunderer

In den Erzählungen rund um Ostern spielen Frauen eine zentrale Rolle: Sie sind es, die Jesus bis zum bitteren Ende am Kreuz begleiten. Und sie sind es, denen er nach der Auferstehung zuerst erscheint. Von den Evangelisten Matthäus, Markus und Johannes erfahren wir, dass eine Frau am Vorabend des letzten Abendmahles Jesus salbt. In Germering werden an den Ostertagen österliche Bibelstellen kreativ dargestellt. Die spirituellen Impulse sind ganz unterschied-

lich und so vielfältig wie der Glaube selbst. Durch die einzelnen Stationen werden die Geschehnisse rund um Ostern lebendig.

Wir gehen den Stationenweg miteinander. Die dargestellten Szenen lassen wir auf uns wirken und lesen die entsprechenden Bibelstellen. Lieder und Impulse werden uns begleiten.

Reine Gehzeit: ca. 45 Minuten

Leitung: Annette Sunderer

Termin: Ostermontag, 10.04.2023
15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelische Dietrich-Bonhoeffer-Kirche
Germering, Goethestraße 30

Anfahrt: S8 bis Germering-Unterpfaffenhofen,
vom Bahnhof ca. 5 min Fußweg zur Kirche

Kosten: keine

Die Härten des Lebens verwandeln

Besinnungstage mit dem Märchen „Aicha Rmada“



Foto: Katharina Könen-Schäfer

Wohl jede von uns machte schon die Erfahrung, dass Ungerechtigkeit und Missgunst, vielleicht auch die Bosheit anderer Menschen das Leben belasten oder gar ausweglos erscheinen lassen. Doch im marokkanischen Märchen „Aicha Rmada“, einer Aschenputtel-Version, finden wir die Zusage: Gott versagt keinem seiner Geschöpfe Trost und Hilfe! Trotz erfahrener Ungerechtigkeit und Zurücksetzung zerbricht das Mädchen nicht, sondern vertraut auf diese göttliche Begleitung. So findet es die Kraft, die eigenen Lebenssituation zum Guten zu wenden, und erlangt ein glückliches Leben. In Zeiten der Stille erhält unsere Seele Raum, um der Weisheit des Märchens nachzuspüren. Spirituelle Impulse, Tänze und kreatives Gestalten, tragen dazu bei, die zentralen Aussagen auf unser Leben hin zu deuten.

Leitung: Katharina Könen-Schäfer

Termin: Freitag, 14.04.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 16.04.2023, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Ruppert
Traunstein, Rupprechtstraße 6

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 185 EUR Ü+VP

Dein Name sei Rose! – Wie Mädchen zu ihren Blumennamen kamen

Geführter Spaziergang durch die Münchner Altstadt

Ob Margarethe, Barbara, Lilli oder Iris – liegt eine Tochter in der Wiege, so bekommt das Kind oft einen Vornamen, der an eine Blume oder gar eine größere Pflanze erinnert; denken Sie nur an Laura oder Olivia... Und ganz oft ist es auch der Name einer Heiligen und/oder gar eines Heilkrauts! Unheilig gibt's auch, z. B. Malve, die heilt dann aber. Auf dem Weg durch Münchens Innenstadt und beim Blick in Innenstadt-Kirchen werden wir viele Blütenbilder, -skulpturen oder die ganze Pflanze und ihre Namensträgerinnen kennenlernen und vor allem ergründen, welche Heil- und Segenskräfte solch einer Blume innewohnen.

Leitung: Sibylle Reinicke

Termin: Donnerstag, 20.04.2023
15:00 bis ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: ab 14:45 Uhr vor der Frauenkirche, Hauptportal

Kosten: 11 EUR Kursgebühr



Foto:
Antonia Nettinger

Berührt vom Klang der Schöpfung

Liederabend

Gerade in dieser unruhigen Zeit, die uns herausfordert und zerstreut, können Klänge uns einladen, ruhig zu werden, uns zu sammeln, wieder mit unserer seelischen Tiefe in Resonanz zu kommen.

Klänge können heilen und das Göttliche in uns berühren. Gisela Hoffmann singt und spielt ihre eigenen Texte und Melodien. Begleitet wird sie von Andreas Ziegleder (Gitarre, Gesang, Percussion) und von Christian Thalmeier (Keyboard, Geige, Ziehharmonika und Gesang). Ihre Kompositionen erzählen vom alltäglichen Leben und Lieben, vom Ankommen und Weitergehen, vom Fragen und Staunen, von der Herzensweisheit und einer innigen Beziehung zum göttlichen Urgrund. Von Folk bis Blues bis hin zur Liebesmystik spannt sich der tönende Bogen.

Leitung: Gisela Hoffmann

Termin: Freitag, 21.04.2023
18:00 bis 21:00 Uhr

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

Kosten: 20 EUR

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Stark für stürmische Zeiten

Entspannungswochenende

Wir Frauen haben einen hohen Anspruch an uns: Wir wollen nach Möglichkeit immer stark sein und „funktionieren“. Das war schon in biblischen Zeiten so, wo Frauen – etwa Rut im Alten Testament und Martha im Neuen Testament – sich überdurchschnittlich für andere engagiert und sich selbst dabei vielleicht zu wenig wahrgenommen haben. So sagt auch Jesus zu Martha, dass sie sich an Maria ein Beispiel nehmen solle.

Bewegen wir also unsere „innere Martha“ zum Durchschneiden, dem gesunden Rhythmus von Anspannung und Entspannung. Doch auch Entspannen will gelernt und geübt sein – mit dem Entspannungsverfahren, das zu mir passt, ob Phantasiereise, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation oder Nordic Walking. Wer für sich selbst erfahren hat, dass Entspannung möglich ist, hat zumindest schon diese Quelle zur Verfügung, um aus dem Alltagsstress herauszukommen und auch in den Stürmen des Lebens besser zu bestehen. Außerdem schauen wir im Gespräch darauf, was uns stark für stürmische Zeiten macht. Dabei sammeln wir Ressourcen, die wir miteinander teilen.

Leitung: Andrea Kammerhuber
Dr. Gabriele Riffert

Termin: Freitag, 21.04.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 23.04.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 40 EUR Kursgebühr
ca. 172 EUR Ü+VP

Sei Schmiedin deines Glücks

Oasentag



Bild: Ursula List, eigenes Werk

Wir Frauen neigen mitunter dazu, andere Menschen oder Ereignisse für das Gelingen unseres Alltags verantwortlich zu machen – ist es Vorsehung, Schicksal oder Zufall?

Packen wir es doch mit Gottvertrauen an, entdecken unser Frausein in Selbstverantwortung und stehen mit beiden Beinen fest in unserem eigenen Leben!

Einzel- und Kleingruppenarbeit wechseln ab mit Elementen aus Yoga und Qigong, Achtsamkeitsübungen mit Meditation und kreativen Elementen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, eventuell Decke und dicke Socken mitbringen.

Leitung: Ursula List

Termin: Dienstag, 25.04.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

Leben im goldenen Käfig? – Königinnen in der Residenz

Führung zu ausgewählten Orten
in der Münchner Residenz

Waren die bayrischen Königinnen emanzipiert oder doch eher Gefangene im goldenen Käfig? Im Königsbau der Residenz schauen wir Königin Therese bei ihrer Korrespondenz mit Familienmitgliedern über die Schulter – in Prunkräumen, auf dessen Ausstattung sie keinen Einfluss hatte. Von ihrem sparsamen Gatten Ludwig kurz gehalten, beneidete sie manches Mal bürgerliche Frauen. Von den Räumen ihrer selbstbewussten Schwiegermutter Caroline, die ihr Gatte Max Joseph sehr frei agieren ließ, zeugen fast nur noch Aquarelle, doch erzählen Möbel und Porzellan manches über ihren Umgang mit der Familie und den Mächtigen ihrer Zeit. Spannend auch, wie unterschiedlich die beiden Frauen ihren Glauben leben konnten: Caroline wirkte als gute Ökumenikerin, Therese blieb standhaft evangelisch, durfte ihren Glauben aber nicht so offensichtlich leben wie Caroline. Beide waren bekannt für ihre unermüdliche Wohltätigkeit. Anekdoten lassen Geschichte lebendig werden.

Auf dem Weg durch die königlichen Gemächer bis zum Comité-Hof, einst Ort des Betsaals für evangelische Gläubige, müssen wir **Treppen** überwinden. **Keine Sitzmöglichkeiten!**

Leitung: Dr. Susanne Pfisterer-Haas

Termin: Freitag, 28.04.2023
14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: Eingangsbereich der Kasse um 13:45 Uhr

Ort: Münchner Residenz
Eingang Max-Joseph-Platz oder Residenzstraße

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
9/8 EUR Eintritt (Ermäßigung ab 15 TN)
Kartenkauf durch Kursleitung

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

„Ned gschimpff is globt gnuu!“ – Wertschätzend miteinander umgehen

Impulsvortrag mit Austausch

Frauen leben in unterschiedlichen Beziehungen – in Freundschaften und Partnerschaft – zu den (Schwieger-)Kindern, Enkelkindern, zur Herkunftsfamilie ... und legen Wert darauf, gut miteinander auszukommen. Die beste Basis für gutes Miteinander ist ein wertschätzender Umgang. Das ist im Alltag nicht immer einfach. Verschiedene Anschauungen und Vorstellungen führen leicht zu Abwertungen, Stress und Konflikten.

Nach Ankommen bei Kaffee und Kuchen machen wir uns auf die Suche nach hilfreichen Ideen für einen respektvollen, wertschätzenden Umgang miteinander.

Leitung: Agnes Passauer

Termin: Freitag, 28.04.2023
14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Erzbischöfliches Ordinariat München
Kapellenstraße 4, Bistro

Anfahrt: MVV, Ausstieg Karlsplatz (Stachus)

Kosten: 11 EUR Kursgebühr

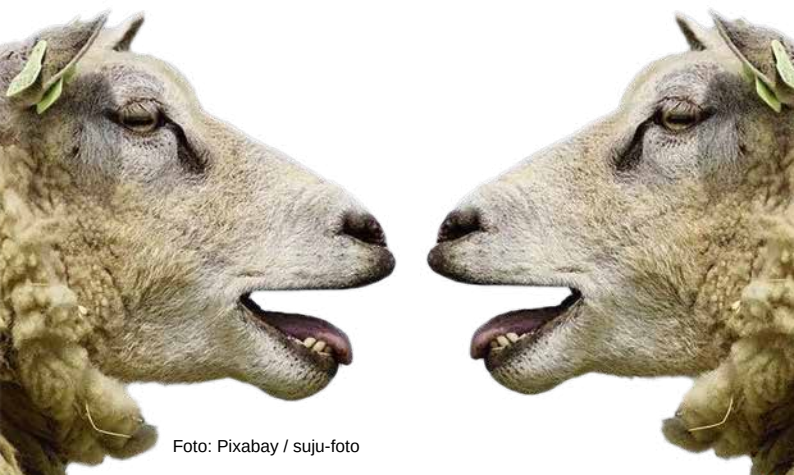


Foto: Pixabay / suju-foto

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Die Bavaria und der Ruhm der Frauen

Führung

Mit der kolossalen Bronzestatue der Bavaria, dem weltlichen Gegenstück zu Maria als der Patrona Bavariae, und der Ruhmeshalle realisierte König Ludwig I. über der Theresienwiese ein imposantes nationales Denkmal für das damals noch junge Königreich. Berühmte Persönlichkeiten aus allen Regionen des Landes sind dort versammelt. Doch neben über 100 Männerbüsten sind dort lediglich vier Frauenbüsten zu sehen, weshalb sich eine Kunststudentin 2007 eine originelle Protestaktion ausdachte. Ihr Handeln kann uns anregen zu überlegen, wen frau* dort gerne aufgestellt sehen würde.

Wir statten der Bavaria und den geehrten Frauen einen Besuch ab und erinnern an ihre Bedeutung. Aber auch auf so manchen dort ausgestellten Mann lohnt der Blick aus weiblicher Perspektive.

Anschließend können Schwindelfreie und Sportliche in kleinen Gruppen (bis 5 Personen) nach dem Aufstieg ins Haupt der Patronin den Blick über die Stadt genießen.

Leitung: Dr. Susanne Pfisterer-Haas
Irmgard Huber

Termin: Dienstag, 02.05.2023
14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Theresienwiese, München

Treffpunkt: am Sockel der Bavaria ab 13:45 Uhr

Kosten: 11 EUR Kursgebühr
ohne Aufstieg in der Bavaria



Foto:
Christoph
Huber

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Fürchte dich nicht, und steh auf! **Eine Kraftquelle für unseren Alltag entdecken**

Kurzwochenende

Der erste Mensch, dem in der Bibel ein Engel erscheint, ist eine Frau – eine Ausländerin und Sklavin: Hagar (vgl. Gen 21). Ihre Herrin Sara, die unbedingt ein Kind will, legt sie ihrem Mann Abraham ins Bett. Als Hagar tatsächlich schwanger wird, spitzt sich für alle drei die Situation zu.

Wir entdecken, wie lebensnah die Bibel von entscheidungsschwachen Männern und entscheidungsfreudigen Frauen, vom Druck der Kinderlosigkeit und von Dreiecksbeziehungen, von Ausbeutung und ungeahnten Quellen erzählt. Wir holen uns bei Hagar Kraft und Mut für die Zumutungen auf unserem eigenen Weg. Anhand ihrer Geschichte entdecken wir Spuren Gottes und Quellen für uns.

Wir arbeiten mit der biblischen Geschichte, mit Bildern, vielfältigen Inputs und erfahrungsbezogenen Methoden, im Austausch und im Gespräch. Zum Abschluss feiern wir miteinander einen Gottesdienst, in dem wir um Gottes Segen für unsere je eigenen Herausforderungen bitten.

Leitung: Dr. Hildegard Gosebrink

Termin: Freitag, 05.05.2023, 10:00 Uhr bis
Samstag, 06.05.2023, 16:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
ca. 120 EUR Ü+VP

In Kooperation mit der Arbeitsstelle Frauenseelsorge
der Freisinger Bischofskonferenz

Einfach leben – ein Weg zum Glück

Oasentag

*Einfach da sein
einmal alles lassen
da sein
frei wie die Vögel am Himmel
aufblühen wie die Lilien auf dem Feld
einfach da sein*

Birgitta Dürk

Zufriedenheit ist unabhängig von Viel-Erreichen und Alles-Haben. Geleitet vom Wunsch nach mehr Leichtigkeit, wollen immer mehr Frauen mit einer genügsamen Haltung dazu beitragen, Ressourcen zu schonen und ihre Zeit lieber sinnvoll nutzen. Uns von materiellen Abhängigkeiten zu lösen, kann ein Anfang sein. Uns von negativen Einflüssen, Gedanken und Handlungen zu befreien, eröffnet in kleinen Schritten den Weg in eine Lebensweise der freiwilligen Einfachheit: Die Freude in den kleinen Dingen (wieder)finden. Was behindert unser Glück und was befördert Zufriedenheit und Glücklichein? Ist ein glückliches Leben auch möglich, wenn wir mit Einschränkungen oder schwierigen Umständen zurechtkommen müssen? Anregungen finden wir im persönlichen Austausch und in literarischen Lebenszeugnissen von Frauen wie Anne Morrow Lindbergh u.a.

Leitung: Birgitta Dürk

Termin: Donnerstag, 11.05.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

Foto: Elisabeth Graf



Zwischen Berg und Tal: heilige Madel und andere fromme Frauen

Wanderung um die Bischofsstadt Eichstätt

Vom Bahnhof Eichstätt-Stadt starten wir zur abwechslungsreichen Wanderung zwischen Berg und Tal rund um die Bischofsstadt. Flache sonnige Wegstrecken mit einigen steilen Anstiegen und wenigen kurzen unbefestigten Abschnitten führen uns zur Wallfahrtskapelle auf dem Frauenberg, nach Wasserzell und zum ehemaligen Augustinerinnenkloster Marienstein. Auf unserem Weg treffen wir auf zahlreiche interessante Frauengestalten: Neben den „heiligen drei Madel“ kommen wir durch die kluge, gebildete Clara Staiger, Augustiner-Chorfrau und Priorin, in Kontakt mit ihrem Tagebuch zu den Ereignissen im 30jährigen Krieg und deren fatale Auswirkungen auf Bürger*innen und Kirche. Unsere Tour endet in der Innenstadt Eichstätts mit seiner barocken Vielfalt und Pracht. Unterwegs kehren wir im Gasthaus ein.

Bei schlechter Witterung kann Programmänderung erfolgen (z. B. Museumsbesuch).

Reine Gehzeit: ca. 3 Stunden

Erforderlich: Kondition für den Tag; festes Schuhwerk, Regen- und Sonnenschutz, ggfs. Wanderstöcke, kleine Brotzeit und Getränke

Leitung: Elisabeth Graf
Inge Reschauer

Termin: Freitag, 12.05.2023
10:15 bis ca. 17:30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Eichstätt-Stadt um 10:15 Uhr

Anfahrt: eigene Anreise mit Bahn oder PKW;
z. B. 08:25 Uhr ab München Hbf., RB Ri.
Nürnberg; 10:12 Uhr an Bhf. Eichstätt-Stadt
(Stand 2022)

Rückfahrt: z. B. 17:44 Uhr ab Bhf. Eichstätt-Stadt;
(Stand 2022)

Kosten: 19 EUR Kursgebühr

Geheimnisvoller Frauen(t)raum

Begegnungsabend mit Maiandacht

Maria, die edle Rose? Eine Frau mit der Sonne umkleidet? Mit einem wunderbaren Sternenkranz und außergewöhnlichen Wohlgeruch ist diese Frau umschmeichelt. Wer war sie, die junge israelische Frau? Treten Sie ein in diesen (T)raum, der einzigartig ist in seiner Schaffung, nicht nur im physischen Sinne der missio-Kapelle, deren Holzschnitzereien eine ganz eigene Mystik umgibt, sondern auch der einer Frau, die ihren ganz eigenen Duft der Welt, der Kirche, den Frauen hinterlassen hat.

Am Anschluss an die Maiandacht sind Sie herzlich eingeladen zu einem Mai-Trunk und frischen Dips mit Kräutern und Brot.

Leitung: Sr. Susanne Schneider MC
Antonia Nettinger

Termin: Mittwoch, 17.05.2023
17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: missio-Kapelle
Haus der Weltkirche
München, Pettenkofenstr. 26-28

Kosten: keine

Wegbeschreibung auf S. 25



Foto: Sr. Susanne Schneider MC/missio-Kapelle/„Frauen“

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Spüre deine Lebensenergie

Besinnungstage mit Qigong und kreativen Elementen



Bild: Ursula List, eigenes Werk

Wir Frauen entfernen uns im Alter oft durch unsere vielfältigen Aufgaben von unserer inneren Kraft. Allein das Kloster Bernried mit seinem Garten, die Umgebung und der erfrischende Anblick des Starnberger Sees lassen schon neue Lebensfreude spürbar werden.

Qigong, Achtsamkeitsübungen und meditative Tänze wechseln ab mit kreativen Einheiten, es bleibt aber auch genügend Raum für eigene Auszeiten – wandern oder ruhen, schweigen oder plaudern.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen, gerne auch Stifte oder eigene Mal-Utensilien. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Ursula List
Angela Schwarzenböck

Termin: Mittwoch, 17.05.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 21.05.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 60 EUR
ca. 344 EUR Ü+VP
ca. 10 EUR Materialkosten (zahlbar vor Ort)

„GehDenken“

Brainwalking im alten Botanischen Garten



Foto: Pixabay/OpenClipart-Vectors

Bewährte Abläufe lassen frau* im Alltag vieles unter einen Hut bringen. Eingefahrene Routinen können uns aber auch lähmen. Fest steht: Körper und Geist benötigen ständig neue Herausforderungen abseits der gewohnten Tätigkeiten, um fit und beweglich zu bleiben.

Beim „Brainwalking“ (dt.: Gehirn/spazierend) wandern wir in gemäßigtem Tempo und tanken in der Frauengemeinschaft neue Frische mit einem bunten Mix aus Wahrnehmungs-, Denksport- und Entspannungsübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bewegung mit Freude fördert Lebenslust, Wohlbefinden und achtsames Zu-Sich-Kommen. Gedankliche Impulse aus Texten christlicher Frauen und der Bibel bringen uns das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele näher.

Die Veranstaltung kann auch bei leichtem Regen stattfinden.
Gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, keine Walkingstöcke!
Anschließend Gelegenheit zum Austausch im nahegelegenen
Parkcafé

Leitung: Klara Hochmuth
Inge Reschauer

Termin: Montag, 22.05.2023
13:30 bis ca. 15:30 Uhr

Treffpunkt: Alter Botanischer Garten, Eingangsportal
Sophienstraße/Ecke Elisenstraße

Anfahrt: MVV, Ausstieg Karlsplatz/Stachus oder
Hauptbahnhof

Kosten: 11 EUR ohne Verpflegung

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Unterwegs zur weiblichen Seite Gottes

Wanderung zur „Heiligen Geistin“ von Urschalling

In einer Darstellung der Heiligen Dreifaltigkeit aus dem 14. Jahrhundert in der Kirche zu Urschalling am Chiemsee ist der Heilige Geist als schöne, junge Frau dargestellt ist, denn das hebräische Wort „Ruach“ für die Geistkraft ist schließlich weiblich!

Auf unserer Wanderung von Prien nach Urschalling gehen wir gedanklich diesem weiblichen Gottesbild nach, legen unterwegs Stationen mit Impulsen und Gebeten ein, staunen bei einer kurzweiligen Kirchenführung über die wertvollen Fresken aus dem Mittelalter und feiern in einer Andacht unsere Gottheit, deren Wirken wir in vielen Bildern beschreiben können, auch in weiblichen.

Reine Gehzeit: 3,5 Stunden.

Einkehr (auf eigene Rechnung) in einen Gasthof ist geplant.

Leitung: Brigitte Heinrich
Katharina Könen-Schäfer

Termin: Dienstag, 23.05.2023
9:15 bis ca. 16:30 Uhr

Treffpunkt: vor der Pfarrkirche in Prien ab 9:10 Uhr
(ca. 10 min vom Bahnhof entfernt)

Eigene Anreise bis Prien

Kosten: 19 EUR Kursgebühr

Getanzte Stille

Oasentag

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

Leitung: Rosi Hochholzer

Termin: Mittwoch, 24.05.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz



Marienpflanzen und Maienduft

Oasentag im Kloster Benediktbeuern

Das Kloster Benediktbeuern verfügt über einen Kräuter- und Meditationsgarten. Sie werden mit einer kleinen Meditation in die Düfte der Maienpflanzen eintauchen und können sich betören lassen von den wohlriechenden Pflanzen. Schon in der Bibel spielten Kräuter und Heilpflanzen eine wesentliche Rolle – vor allem für Frauen. Durch eine Heilkräuterpädagogin



Foto: Edith Thalmaier

erfahren Sie die grobstoffliche sowie feinstoffliche Wirkung der Heilpflanzen. Besonders die Marienpflanzen wie Akelei, Rose und Frauenmantel werden in Bezug auf die Gottesmutter näher betrachtet. Welchen „Duft“ hat die Muttergottes uns hinterlassen?

Mit einer selbst gemachten Brotzeit aus Kräutern der Maienzeit wie Kräuterbutter auf frischem Brot und einer köstlichen Nachspeise ist für das leibliche Wohl gesorgt.

Durch einen Besuch im Kräutercafé (auf eigene Rechnung), eine Klosterführung und eine blumige Andacht wird diesem Tag voller Düfte eine besondere Note verliehen.

Bitte mitbringen:

eigenes Geschirr für Speisen und Getränke, Besteck

Leitung: Antonia Nettinger
Edith Thalmaier

Termin: Donnerstag, 25.05.2023
10:30 bis 16:30 Uhr

Treffpunkt: vor dem Klosterladen um 10:30 Uhr; kostenpflichtige Parkmöglichkeit am Kloster vorhanden

Ort: Kloster Benediktbeuern
Don-Bosco-Straße 1

Kosten: 19 EUR Kursgebühr

Reise zur Mitte meines Seins

Exerzitien

Überraschendes gibt es in der Stille zu erfahren, wenn ich – ohne die gewohnte äußere Ablenkung – im Vertrauen auf Gottes Führung auf mich achten kann. Das Wesentliche beginnt sich vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Für die wachsende Beziehung zu mir, meiner Umwelt und zu Gott wird Raum geschaffen. Gelassenheit und Freude sind Früchte dieser Achtsamkeit. Exerzitien sind ein geistlicher Übungsweg mit langer Tradition, und gerade in der heutigen Zeit mit ihrer Unrast, den erhöhten Anforderungen und der Vielfalt der Eindrücke sind sie wieder aktuell geworden.

Gemeinsame Zeiten mit Achtsamkeitsübungen, Gebet, Meditation und Bewegung zur Musik strukturieren die Tage. Dazwischen ist freie Zeit.

Einzelgespräche werden angeboten, ansonsten durchgängiges Schweigen.

Leitung: Rosi Hochholzer

Termin: Montag, 29.05.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 04.06.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 50 EUR Kursgebühr
ca. 516 EUR Ü+VP

Herzenstänze – Friedenstänze

Tanztage

Der Friede beginnt im eigenen Herzen. Die Tanztage laden ein, unsere Herzen für den Frieden nicht nur zu öffnen, sondern sie im Rhythmus von Melodien zum Frieden zu bewegen – zum Frieden, der höher ist als unsere menschliche Vernunft (Phil, 4,7).

Der Vormittag ist gestaltet mit meditativen Kreistänzen, Meditation der Gebärde und gedanklichen Impulsen. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Den Abend verbringen wir gemeinsam mit Tanzen, Singen, Feiern und Beten.

Leitung: Brigitte Heinrich

Termin: Montag, 05.06.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 11.06.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: Keine Kursgebühr
ca. 516 EUR Ü+VP



Foto: Rita Schäfer

Mein Frausein genießen und feiern

Oasentag

Durch das Hineinspüren in unseren Körper, durch kreativen Ausdruck und durch das Hören auf unsere eigene Intuition wollen wir uns tiefer mit unserem weiblichen Sein verbinden. So können wir uns wertschätzen und neue Lebendigkeit gewinnen. Wir nehmen auch in Blick, wie unsere Umwelt und Epoche unser Frausein geprägt hat, und können dabei entdecken, welche Seiten auf der Strecke geblieben sind und entfaltet werden möchten.

Elemente des Oasentages sind: kurze Impulse, eine Sinngeschichte, kreativer Ausdruck, einfache Körperübungen, persönliche Reflexion, Austausch in der Gruppe.

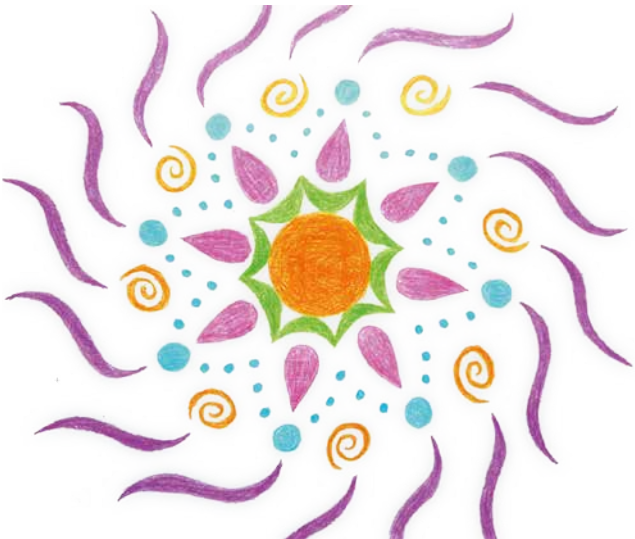
Leitung: Sr. Veronika Hornung

Termin: Dienstag, 13.06.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
30 EUR Tagessatz

Wegbeschreibung S. 27



Mandala:
Sr. Veronika Hornung

Lebensreise: Wegkreuzung – Wendepunkt – neue Wege

Besinnungswochenende mit Kreativarbeit

Die Jahresmitte lädt uns ein zum Innehalten: zum Ausblick zurück und nach vorne. Das Jahr selbst wendet sich vom Wachsen zum Reifen und Ernten, vom Einatmen zum Ausatmen. Und wir? Als Teil der Natur und als Menschen im großen Ganzen der Schöpfung stehen wir immer wieder an Wegkreuzungen unseres Lebens: Zeit, zu schauen auf die Frau, die ich war und wurde, und auf die, die ich sein werde.



Foto: Johanna Hofmann-Mörwald

Wir sichten unsere durchkreuzten Pläne, das ungelebte Leben, nehmen aber auch die Impulse und unsere innere Kraft zu neuen Wegen wahr. Und wir folgen unserer Sehnsucht nach „Mehr-Leben“ und bringen sie in schöpferischer Weise zum Ausdruck.

Eine meditative Collagentechnik hilft uns, die inneren Bilder zu gestalten; bei unserer Spurensuche inspirieren uns biblische und literarische Texte.

Die spirituelle Atmosphäre des Klosterdorfes und die Natur ringsum bestärken uns im Vertrauen, neue Wege zu wagen. Zum Abschluss der gemeinsamen Tage würdigen und feiern wir in einer Frauenliturgie die Wendepunkte und Neuanfänge in unserem Leben – und in diesem Sommer!

- Leitung: Brigitte Helfert
Johanna Hofmann-Mörwald
- Termin: Freitag, 16.06.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 18.06.2023, 13:30 Uhr
- Ort: Kloster der Missionsbenediktiner:
Exerzitienhaus
St. Ottilien bei Geltendorf
- Kosten: 40 EUR Kursgebühr
ca. 172 EUR Ü+VP

Mutigen Frauen auf der Spur in München Au

Stadtspaziergang und Besuch bei den
Auer Schulschwestern

Imma Mack, Theresia Gerhardinger und Schulschwestern – Frauen, die ihre Berufung suchten, fanden und allen Widerständen zum Trotz mutig in Kirche und Welt lebten und leben.



Vom Mariahilfplatz aus suchen wir Orte auf, die von mutigen Frauen erzählen und Impulse für das Engagement von Frauen in Kirche und Welt geben können. Der Rundgang führt dann zum Auer Schulschwesternkloster, der jahrzehntelangen Wirkungsstätte von Imma Mack. Bei einem Erfrischungsgetränk ist Zeit und Raum zum Rasten, zu Austausch und Einblicken in das aktuelle Leben der Schwestern.

Leitung: Sr. M. Gisela Hörmann
Inge Reschauer

Termin: Montag, 19.06.2023
14:00 bis ca. 17:00 Uhr

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

Anfahrt: MVV, Tram 18 Richtung Schwannseestraße,
Haltestelle Mariahilfplatz
oder Bus 52/62 Haltestelle Schweigerstraße

Kosten: 13 EUR



Fotos: Sr. Gisela Hörmann
Rondellbrunnen im Auer Garten und Straßenschild

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Unterwegs zum Glück Stadtführung

Eine Mischung aus Stadtgeschichte, Glaube, Aberglaube und Mythologie macht diesen ausgedehnten Spaziergang durch die Münchner Altstadt so kurzweilig. Wir suchen Frauen aus Bronze auf, die das Glück verheißen, halten an Orten des Glücks und streicheln Glücksbringer. Die Geschichten, die man über sie erzählt, können erheitern, zum Nachdenken anregen und fromme Seelen anrühren.

Der Fußweg ist nicht anstrengend, aber wir werden 2,5 bis 3 Stunden unterwegs sein (mit einer kurzen Pause). Gelegenheiten zum Hinsetzen gibt es kaum. Wir gehen bei jedem Wetter.



Foto: Christoph Huber

Leitung: Irmgard Huber

Termin: Donnerstag, 22.06.2023
14:00 bis ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: Isartor ab 13:45 Uhr

Ort: München, Altstadt

Kosten: 13 EUR Kursgebühr

Erde, Feuer, Wasser, Luft – Leben aus der Kraft der Elemente

Tanzwochenende

Erdlinge sind wir, leben verbunden mit der Erde, kehren am Ende zur Erde zurück. Wie die Erde öffnen wir uns, empfangen, was in uns gelegt wird, werden fruchtbar und bringen Vielfältiges zum Blühen und Reifen.

Feuer, Wasser, Luft sind Bilder für die Geistkraft Gottes, die heilige Ruach, die in uns brennt, fließt und atmet. Sie macht uns lebendig, bewegt uns, formt uns und lässt uns aufblühen, ist unsere Lebenskraft.

Wir entdecken die Kraft der Elemente im Außen: wenn wir auf der Erde stehen, gehen und tanzen, den Wind auf der Haut und in den Haaren spüren, den eigenen Atem, das Feuer und das Licht der Sonne wahrnehmen und – hoffentlich – ins Wasser eintauchen können.

Wir spüren die Kraft der Elemente im Innen: im Tanzen von Erde, Feuer, Wasser, Wind, in der Meditation, im achtsamen Wahrnehmen, im gemeinsamen Singen, nicht zuletzt auch in dem, was wir essen und trinken.

Für die Tänze sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber bitte passende Schuhe und Kleidung einpacken.
Badezeug nicht vergessen!

Leitung: Karin Lindermayr

Termin: Freitag, 23.06.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 25.06.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 172 EUR Ü+VP

Sing, praise and dance!

Chor-Wochenende

*Miteinander gehen
auf musikalischen Wegen.
Miteinander singen,
um über sich hinauszuwachsen.
Aus „Du und ich“
„Wir“ werden ...
ein Chor entsteht!*

© Sabine Gockel

Wer singt, betet zweimal! Frauen singen und loben gemeinsam ein ganzes Wochenende lang. Wir erfahren und erproben spezielle Atem- und Funktionsübungen, erweitern mit Körper- und Stimmtraining unsere Stimmmöglichkeiten, um diese dann konkret im Chorsingen anzuwenden. Wir erlernen und singen spirituelle Songs, geistliches Liedgut und Kanons für Frauenstimmen. Gesten und Bewegungen unterstützen uns dabei.

Zum Abschluss gestalten wir mit den erarbeiteten Liedern eine gemeinsame Frauenliturgie.

Dieses Angebot ist speziell für den Anima-Chor der Frauenseelsorge und für alle Frauen, die gerne singen und ihre Spiritualität mit Freude ausdrücken wollen. Notenkenntnisse und Chorerfahrung sind erwünscht.

Leitung: Sabine E. Gockel

Termin: Freitag, 30.06.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 02.07.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
184 EUR Ü/VP

Tage des Wandels – sich dem Rhythmus des eigenen Lebens anvertrauen

Besinnungstage mit Tanz, Körperarbeit und Stille

Wenn wir uns dem eigenen Lebens-Rhythmus zuwenden, kommen wir in Kontakt mit uns selbst und unserer eigenen Kraft.

Diese Tage verbringen wir mit Kreistänzen, freiem Tanzen, einfachen Körperübungen und in Stille. Und wir haben Zeit für uns selbst, können uns mit den Sinnen der Welt öffnen und uns dann wieder nach innen wenden. Es gibt Zeiten der Aktivität und Zeiten der Ruhe, Zeiten der Gemeinsamkeit und Zeiten des Alleinseins, Zeiten des Austausches und Zeiten des Schweigens.

Das Verweilen in der eigenen Gegenwart hilft uns zu spüren, was gerade dran ist.

Leitung: Claudia Morgalla-Raphaelis

Termin: Donnerstag, 06.07.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 09.07.2023, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung Heilig Geist
Burghausen, Spitalgasse 207

Kosten: 30 EUR Kursgebühr
ca. 295 EUR Ü+VP



Foto: Johannes Pfenning

Warum Friede weiblich ist

Führung am Denkmal beim „Friedensengel“

Ist es Ihnen schon einmal aufgefallen? Münchens berühmtes Wahrzeichen, der „Friedensengel“, ist eine Frau!

Warum das so ist und oben-drein ausgezeichnet passt, werden wir auf unserem Erkundungsgang ausführlich besprechen und dabei Spuren bis in die Antike zurückverfolgen. Auch an Münchner Friedensaktivistinnen werden wir uns erinnern, wir werden eine Brücke schlagen vom Frieden zu den Frauenrechten und zum Abschluss gemeinsam für den Frieden beten.

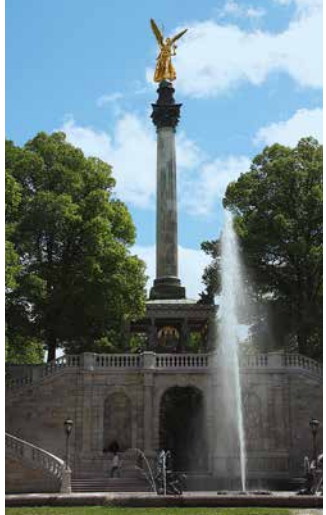


Foto: Christoph Huber

Leitung: Dr. Susanne Pfisterer-Haas
Irmgard Huber

Termin: Freitag, 07.07.2023
14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Friedensdenkmal auf der Prinzregent-Luitpold-Terrasse

Anfahrt: mit Museumsbus 100 bis Haltestelle Friedensengel/Villa Stuck

Kosten: 11 EUR Kursgebühr

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Sommerfreude sammeln

Oasentag

Frauen sind Sammlerinnen, auch von Farben und Gerüchen des Sommers. Es kann dabei gar nicht zu viel Freude an Blumen und Pflanzen geben, denn alles was jetzt unser Herz erfreut, hilft uns in anderen nicht so lichtvollen Stunden des Jahres.

Gemeinsam stärken wir uns den Rücken, finden Kraft in der Gruppe und im Schlossgarten und danken Gott für das Gute und Schöne, das uns umgibt.

Yogaübungen, besonders für den Rücken, ergänzen Gespräch und Reflexion.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Ursula List

Termin: Dienstag, 11.07.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz



Foto: Rita Schäfer

Das Wasser des Lebens

Märchenwanderung rund um Adelholzen

Zeitlebens hat unsere Seele Durst nach wirklichem Leben; er ist nicht leicht zu stillen. Die Bibel, aber auch Märchen können uns Wegweisung geben.

Das Märchen „Das Wasser des Lebens“ erzählt uns dramatisch von der Suche und dem mühsamen Weg, den Brunnen zu finden, aus dem es quillt. Aus ihm zu trinken, verspricht Heilung und Lebenskraft.

An der Quelle von Bad Adelholzen hören wir das Märchen und begeben uns mit seiner Botschaft auf den Weg auf der Suche nach dem Leben spendenden Wasser.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Reine Gehzeit: ca. 3 Stunden; leichte Wanderung mit kurzen Anstiegen. Einkehr in Siegsdorf (auf eigene Rechnung)

Leitung: Katharina Könen-Schäfer

Termin: Freitag, 14.07.2023
10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Bergen um 10:00 Uhr

Anfahrt: Eigene Anreise, z. B.
8:55 Uhr Abfahrt München Hbf.
Bitte beachten: Rückfahrt ab Siegsdorf

Kosten: 19 EUR Kursgebühr

Vergiss dich selber nicht!

Oasentag für Frauen auf der Suche nach dem „Eigentlichen“

„Ich habe leider keine Zeit – Kinder, Partner, Eltern, Kochen, Putzen, der Job...!“ Viele Frauen nehmen von ihren eigenen Wünschen Abstand, um für andere zu sorgen, dass es ihnen gutgeht, dass zuhause alles rund läuft. Nicht selten kommt dabei die Sorge für sich selbst zu kurz. Dass das auf Dauer kraftraubend und nicht gesund ist, das merken Frauen manchmal erst spät. Schon das Buch Kohelet sagt, alles hat seine Stunde... Eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen... eine Zeit zum Behalten und eine zum Wegwerfen.

Wir schauen auf unsere Lebenssituation: Was dürfen wir ernten, was wollen wir behalten, was weglassen? Wonach sehnen wir uns? Was hilft mir achtsam und liebevoll mit mir selbst umzugehen und meiner Suche nach dem Wesentlichen, nach dem, was meinem Leben Sinn gibt, näher zu kommen? Mithilfe von Entspannungsübungen – z.B. mit einer Phantasiereise und einer Meditation – kommen wir in der wohltuenden Atmosphäre des Schlosses zur Ruhe und sorgen für uns und unsere Kraftquellen.

Leitung: Andrea Kamhuber
Dr. Gabriele Riffert

Termin: Mittwoch, 19.07.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

Vom Wasser lernen, was Leben ist

Besinnungstage

„Vom Wasser haben wir's gelernt...“, so beginnt eine Strophe in einem alten Volkslied. In diesen Tagen am See kann das Wandlungselement Wasser uns Lehrmeisterin sein: Wir bewegen uns zwischen den beiden Polen des fließenden Wassers und des still ruhenden Sees – und üben uns ein ins Loslassen und Ankommen im gegenwärtigen Moment.

Wir entdecken Quelle und Brunnen als urweibliche Symbole.

Sie umfassen sowohl Bilder aus dem biblischen Kontext als auch kraftvolle Darstellungen aus der Mythologie vorchristlicher Zeiten.

Im guten Rhythmus von Meditation und Qigong, spirituellen Impulsen und kreativer Symbolarbeit nähren wir unsere Seelenkräfte.

Abends treffen wir uns zu meditativen Tänzen und für den Segen zur Nacht. Eine zum Thema gestaltete Frauenliturgie feiern wir am Sonntag zum Abschluss.



Foto: Johanna Hofmann-Mörwald

Leitung: Jutta Polder-Wehle
Johanna Hofmann-Mörwald

Termin: Donnerstag, 20.07.2023, 15:00 Uhr bis
Sonntag, 23.07.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 60 EUR Kursgebühr
ca. 258 EUR Ü+VP

Über Stock und Stein – Hindernisse bewältigen

Wanderung an der Mangfall

Drüber, drunter, dran vorbei oder doch einen größeren Bogen schlagen? Im Leben und in der Natur sind wir so manches Mal gefordert, mit Widrigkeiten umzugehen. Auf unserem Weg von Westerham nach Kreuzstraße durch die Wildnis des Mangfall- und Teufelsgrabens begegnen wir zahlreichen Hindernissen. Mit Pausen sind wir vier bis fünf Stunden auf abwechslungsreichem, teilweise unbefestigtem und sumpfigem Gelände unterwegs. Pause-Stationen, spirituelle Impulse und eine Segensfeier zur Stärkung ermutigen uns, sich Natur und Leben zu stellen. Und wie auch immer das Wetter sein wird – wir werden gehen!

Erforderlich: Trittsicherheit, Kondition für den Tag;
festes Schuhwerk, Sonnen- und Regenschutz, Wanderstöcke
empfohlen, Brotzeit und ausreichend Getränke,
Lust, sich auf Unwegsames einzulassen.

Einkauf beim Bartewirt im Ort Kreuzstraße (auf eigene Rechnung)

Leitung: Agnes Passauer
Inge Reschauer

Termin: Freitag, 21.07.2023
10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: 10:00 Uhr Bahnhof Westerham,
Feldkirchen-Westerham, Bahnhofstr. 15

Anfahrt: individuelle Anreise mit Bahn oder PKW bis Bhf.
Westerham; z. B. 9:03 Uhr ab München Hbf.
RB bis Holzkirchen oder 8:47 Uhr S7 bis Kreuz-
straße; weiter RB Ri Rosenheim (Stand 2022)

Rückfahrt: Rückkehr zum Ausgangspunkt entweder zu Fuß
auf der anderen Seite der Mangfall oder mit Zug
ab Kreuzstraße 15.44/16.44 Uhr (Stand 2022)

Kosten: 19 EUR

Foto: Agnes Passauer

Starke Frauen, irdische Sorgen, himmlische Mächte

Spaziergang im Herzen der bayerischen
Landeshauptstadt



Bavaria in den Hofgarten-Arkaden
Foto: Christoph Huber

Not lehrt beten, sagt man. Und Überwindung der Not erfüllt das Herz mit Dankbarkeit gegenüber himmlischen Mächten, häufig auch mit Stolz darauf, dass die Gefahr oder das Böse überwunden werden konnte. Sowohl die Patrona Bavariae, die christliche Schutzfrau Bayerns, als auch die allegorische Figur Bavaria, die Personifikation des stolzen Bayernlandes, begegnet uns im Herzen München an verschiedenen Orten – mal an exponierter Stelle, mal eher versteckt. Auch Engel und himmlische Helferinnen oder allegorische Frauengestalten aus anderen, vorchristlichen Kulturen grüßen uns auf unserem Spaziergang – fast alle aus der Höhe. Sie erinnern an schlimme Zeiten und an Tugenden, die ein gelingendes Leben ausmachen. Denn egal, wie kurz oder lang unser Lebensfaden gespannt ist – Gelegenheiten, das Gute zu tun und das Böse zu lassen, gibt es für den mündigen Menschen immer.

Leitung: Dr. Angela Opel
Irmgard Huber

Termin: Montag, 24.07.2023
10:00 bis ca. 12:30 Uhr

Treffpunkt: Münchner Marienplatz,
an der Mariensäule ab 9:45 Uhr

Kosten: 13 EUR

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Wenn ein Engel neue Perspektiven bringt

Besinnungstag mit Anna und Joachim

Am 26. Juli stehen die Heiligen Anna und Joachim im Kalender. Daher laden wir an diesem Tag ein, sich von ihrer Geschichte inspirieren zu lassen. Wir folgen ihrem Weg: von der Verzweiflung, dass ihre Beziehung unfruchtbar bleibt, über die zeitweise Trennung des Paares, in der beide versuchen, sich selber zu finden, bis zur Begegnung mit einem Engel, der das alte Paar mit einer neuen Perspektive zusammenführt.

Wir entdecken Bilder und Symbole als Hilfen für unseren eigenen Weg. Wir erfahren Wissenswertes über die Legende von Anna und Joachim. Wir arbeiten mit vielfältigen Inputs und erfahrungsbezogenen Methoden, im Austausch und im Gespräch. Und wir tanken vor den Ferien in Schloss Fürstenried sommerliche Kraft.

Eingeladen sind alle interessierten Frauen – und ganz besonders jene, die Anna heißen oder sonst die heilige Anna in ihrem Namen tragen. Alle, die am 26. Juli Namenstag feiern, erwartet eine kleine Überraschung!

Leitung: Dr. Hildegard Gosebrink

Termin: Mittwoch, 26.07.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: Keine Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

In Kooperation mit der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der
Freisinger Bischofskonferenz

Musik und Tanz – Heilkraft für Seele und Körper

Tanztage mit Impulsen aus dem Märchen
„Die silberne Laute“

In Italien erzählt man sich ein Märchen, das geradezu ein Plädoyer ist für Musik und Tanz, denn es sind die Klänge einer Laute, die einem kranken König Rettung bringen, weil durch sie die Saiten der Seele heilsam ins Schwingen geraten. Die Weisheit dieses Märchens werden wir uns Stück für Stück erschließen, dabei tanzen und auf diese Weise selber spüren, wie durch Klang und Bewegung unser positives Lebensgefühl gestärkt wird.

Die Vormittage gestalten wir mit meditativen Kreistänzen, Meditation der Gebärde und Impulsen aus dem Märchen. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung und können zum Baden im See genutzt werden. Den Abend beschließen wir mit Tanzen, Singen, Beten, Feiern.

Leitung: Brigitte Heinrich

Katharina Könen-Schäfer

Termin: Dienstag, 01.08.2023, 10:00 Uhr

Sonntag, 06.08.2023, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin am Starnberger See

Kloster der Missionsbenediktinerinnen

Bernried, Klosterhof 8

Kosten: 60 EUR Kursgebühr

ca. 430 EUR Ü+VP

Besondere Frauen in München

Stadtführung

Auf einem Spaziergang durch die Münchner Innenstadt begegnen wir besonderen Frauen aus dem 17. bis zum 20. Jahrhundert. Die Bandbreite reicht von der Königin bis zur Gaunerin. Sie haben das Leben in München und Bayern in vielfältiger Weise (Kultur, Politik, Religion...) geprägt oder/und waren Opfer der Gegebenheiten ihrer Zeit.

Leitung: Veronika Feil

Termin: Dienstag, 08.08.2023
10:00 bis ca. 12:00 Uhr

Treffpunkt: Karlstor ab 9:45 Uhr

Ort: Karlsplatz/Stachus

Kosten: 11 EUR

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Liebe, Triebe und Intrige

Geführter Spaziergang durch die Münchner Altstadt

Die Liebe – jede wünscht sie sich, viele finden sie, aber dann ist sie eine ständige Herausforderung.

Wie erging es Münchnerinnen, reichen und armen, adeligen und bürgerlichen, ob fromm oder weniger fromm, die in München ihre große Liebe fanden, sie wieder verloren, um sie kämpften mit fast allen Mitteln und gewannen – oder auch nicht? Manche wandten sich ab und andere bewahrten die Treue bis über den Tod des geliebten Mannes hinaus.

Wir treffen uns vor dem Weißen Bräuhaus im Tal, gehen über den Viktualienmarkt, am Rindermarkt vorbei, hören von den Bürgertöchtern Mathilde, Liesl und Maria, queren den Marienplatz, wo es um schwierige Lieben in adeligen Häusern geht, kommen am Dom vorbei, wo ein hochberühmter Künstler sehr viel tat, um seiner Frau ein würdiges Grabmal zu ermöglichen.

Auch die unbedingte Liebe zu Gott wird unser Thema sein. Und zum Schluss zeigt sich, dass die sogenannten „unmöglichen Lieben“ oft die beständigsten sind.

Leitung: Sibylle Reinicke

Termin: Donnerstag, 07.09.2023
15:00 bis ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: ab 14:45 Uhr vor dem Weißen Bräuhaus, Tal 7

Kosten: 11 EUR Kursgebühr

Dorothee Sölle – Prophetin einer ganzheitlichen Spiritualität

Oasentag

Dorothee Sölle (1929-2003) war eine Theologin, die Mystik und Politik in ihrer Person vereinte. Sie war eine leidenschaftliche Gottsucherin, die sich in der Friedensbewegung engagierte und die Ausbeutung von Menschen und Natur mit poetischen Texten beklagte. Ihre Sprache berührt das Herz und die Themen sind hochaktuell. So ermutigt sie uns, trotz Gewalt und Zerstörung die Spur Gottes zu suchen und die Schönheit der Natur als spirituelle Kraftquelle zu erfahren. Wir lassen ausgewählte Texte auf uns wirken, besonders aus ihrem letzten Vortrag über das Glück. Sicherlich wird der Austausch über ihre Gedanken uns erfahren lassen, wie sehr sie uns auch 20 Jahre nach ihrem Tod ansprechen und ermutigen kann.

Leitung: Wiltrud Huml

Termin: Mittwoch, 20.09.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz



Foto: Thomas Hirschberger

Wenn das Licht der Liebe im Herzen tanzt

Besinnungstage mit der Märchen-Oper „Rusalka“

Der Anblick des Sees fasziniert. Wir tauchen mental ein in die Welt der Rusalen, Nixen, Undinen und Nymphen, lernen „Rusalka“ und ihre Geschichte kennen und hören ausgewählte Musikstücke aus der anrührenden Oper des tschechischen Komponisten Antonin Dvořák. Momente der Stille und Ruhe geben uns Raum, das Gehörte nachklingen zu lassen. In Rollenspielen und Gesprächen tauschen wir uns aus über unser Frau-Sein in Gesellschaft, Familie und Religion, über das Anders-Sein, über Liebe und Sehnsucht. Und wir gehen der Frage nach, wie uns unser Glaube bei Lebensentscheidungen, Lebensfragen, Lebenskreuzungen hilfreich sein kann, wieder auf die Beine zu kommen.



Foto: Sabine Gockel, eigenes Werk

Den Empfindungen geben wir durch eine besondere Collagen-Technik Ausdruck.

Einfache Körperübungen am Morgen und ein Erzählkreis am Abend runden unsere Ausflüge in die Unterwasserwelt ab.

Leitung: Sabine E. Gockel
Ursula List

Termin: Freitag, 22.09.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 24.09.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 30 EUR Kursgebühr
ca. 172 EUR Ü+VP

InSichGehen und Orientierung finden

Meditative Wanderung vom Petersberg
nach Altomünster

Wir nehmen uns eine kleine Auszeit und schenken uns an diesem Tag selbst die Aufmerksamkeit, die wir im Alltag oft anderen entgegenbringen. In der Basilika am Petersberg erdet uns ein Morgenimpuls für die ca. 11 Kilometer lange spirituelle Wanderung. Impulse, kurzzeitiges Schweigen und Austausch machen das Unterwegssein auf dem Meditationsweg zum heilsamen „InSichGehen“.

In Altomünster erfahren wir bei einer Führung in der Pfarr- und ehemaligen Klosterkirche St. Alto und St. Birgitta Interessantes über die Begründerin des Birgittenordens: Birgitta von Schweden – weitgereiste Pilgerin, Mutter, Witwe, Visionsempfängerin und als Patronin Europas bis heute zeitloses Vorbild. Wir beschließen den Tag mit einer kurzen Andacht und haben danach Gelegenheit zum Austausch im Gasthaus (auf eigene Rechnung). Individuelle Rückfahrt mit der S-Bahn nach Erdweg bzw. direkt weiter nach München.

Reine Gehzeit: ca. 3 Stunden

Erforderlich: festes Schuhwerk, Regenkleidung, Schirm, Sonnenschutz, ggfs. Wanderstöcke, Brotzeit für unterwegs und ausreichend Getränke, Kondition für einen Tag auf den Beinen

Leitung: Katharina Balle-Dörr
Inge Reschauer

Termin: Montag, 25.09.2023
9:15 bis ca. 17:30 Uhr

Treffpunkt: an der Basilika um 9:15 Uhr, Oberes Haus
KLVHS Petersberg, Erdweg

Anfahrt: individuell; S2 Altomünster, Haltestelle Erdweg
z. B. 8:10 Uhr ab Mü Hbf –
9:00 Uhr an Erdweg

Abfahrt: z. B. 17:22/17:52 Uhr ab Altomünster
(Stand 2022)

Kosten: 19 EUR Kursgebühr



Foto: Dr. H. Blaschke

Mit Emily Dickinson unterwegs im Park

Geführter Spaziergang im
Nymphenburger Schlosspark



Daguerreotypie von Emily Dickinson, 1847, gemeinfrei, Bildquelle: Wikimedia Commons

Emily Dickinson (1830-1886) war eine amerikanische Dichterin, deren Werk zu ihren Lebzeiten keine öffentliche Aufmerksamkeit bekam. Als leidenschaftliche Briefeschreiberin hinterließ sie in rund 1800 Gedichten interessante Einblicke in ihr Leben und ihre Gedankenwelt. Ihre Themen kreisen um Liebe, Natur, Vergänglichkeit, Religion und ihr Heim im elterlichen Haus. Erst nach und nach wurde ihr umfangreiches und in vielerlei Hin-

sicht ungewöhnliches Schaffen entdeckt. Sie zählt heute zu den bedeutendsten Literatinnen Nordamerikas.

Anhand ihrer Biografie nähern wir uns dieser rätselhaften Frau bei einem Parkspaziergang und lassen dabei ihre Gedichte auf uns wirken. Angeregt durch den Blick einer eigenwilligen Dichterin und ihre überraschenden Sprachbilder sind wir eingeladen, staunend der Natur zu begegnen, die uns in diesen frühen Herbsttagen umgibt.

Anschließend können wir uns nach Lust und Laune im Café Palmenhaus (auf eigene Rechnung) zusammensetzen und austauschen.

Der Spaziergang (1,5 Std.) auf ebenen Wegen
findet bei jedem Wetter statt.

Leitung: Birgitta Dürk

Termin: Donnerstag, 28.09.2023
14:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Schlosspark Nymphenburg,
am Gitter rechts, ab 14:15 Uhr

Kosten: 11 EUR Kursgebühr

**Beziehungsstatus: Single –
Lebenszufriedenheit: hoch**

Oasentag für alleinlebende Frauen



Frauen, die alleine leben, wurden lange von der Gesellschaft kritisch beäugt. Von „Amazone“ bis „alte Jungfer“ reichen die oft nicht freundlich gemeinten Zuschreibungen. Fragt man die alleinstehenden Frauen jedoch selbst, beschreiben sie ihr Leben ohne Paarbeziehung vielfach als glücklich, erfüllt und reich an schönen Erfahrungen, ohne dabei auszublenden, dass auch diese Lebensform gelegentlich ihre Schattenseiten hat. Sie haben es satt, nach Ihrer „besseren Hälfte“ gefragt zu werden? Sie fühlen sich gut und ganz in Ihrem Solo-Leben? Sie empfinden sich gerade als „Einzelstück“ komplett und kostbar oder sind auf dem besten Weg dorthin? Sie suchen Kontakt zu anderen Singles? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu diesem Tag der Selbstbestätigung und Stärkung. Neben Erfahrungsaustausch nehmen wir Beispiele von biblischen Single-Frauen in den Blick, die in den unterschiedlichsten Lebenslagen „ihre Frau stehen“, und fragen uns, inwieweit sie uns ein Vorbild sein könnten.

Leitung: Birgitta Dürk

Termin: Freitag, 06.10.2023
9:30 bis 17:00 UhrOrt: Exerzitenhaus Schloss Fürstenried
München, Forst-Kasten-Allee 103Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

Ein Stück vom Glück

Wanderung zur Marienkapelle bei Kufstein mit dem Märchen „Die weiße Taube“

„Steig du in den Felsen hinab, da wirst du dein Glück finden!“ So heißt es im Märchen „Die weiße Taube“. Gehen wir nicht auch immer wieder gerne in die Berge, um ein Stück vom Glück zu erhaschen? Doch anders als im Märchen beschrieben, werden



Foto: Katharina Könen-Schäfer

wir nicht „hinabsteigen“, sondern vom Bahnhof Kufstein aus über den Marktplatz die Stadt verlassen und auf einem locker bewaldeten Wanderpfad Richtung Duxer Köpfel bis auf ca. 700 hm aufsteigen. Wir lassen uns Zeit, um immer wieder Abschnitte aus dem Märchen zu hören und sie dann – mal im Gespräch, mal in Stille – auf uns wirken zu lassen. An der Gaststätte Hintertuxer Hof ist Gelegenheit zur Einkehr (auf eigene Rechnung). Von hier aus geht es abwärts. In der Marienkapelle halten wir eine kleine Andacht und steigen anschließend nach Kufstein ab.

Erforderlich: Bergschuhe und Wanderstöcke, Trittsicherheit und Kondition. Wir wandern bei jedem Wetter!

Leitung: Katharina Könen-Schäfer

Termin: Samstag, 07.10.2023
10:00 bis 16:00 Uhr

Anfahrt: Eigene Anreise, z. B. 8:43 Uhr (Stand 2022) ab München Hbf mit BRB Richtung Kufstein bis Bahnhof Kufstein

Treffpunkt: Bahnhof Kufstein um 10:00 Uhr

Kosten: 19 EUR Kursgebühr

Träume als Wegweiser

Oasentag

Die nächtlichen Bilder, die wir im Schlaf sehen, sind Botschaften an uns, die unser Leben bereichern und neue Perspektiven aufzeigen können. Sie weisen uns auf Aspekte hin, die unser Tagbewusstsein nicht wahrnimmt und die uns helfen, unser Frausein auszuschöpfen und so ganzheitlicher zu leben. Schon in der Bibel kamen Menschen durch Träume in Kontakt mit einer tieferen, göttlichen Dimension.

Sie haben Gelegenheit, verschiedene Methoden der Traumarbeit kennenzulernen und auszuprobieren. Anhand von Beispielen aus der Literatur oder von mitgebrachten Träumen, entdecken Sie, wie Träume zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit beitragen können.

Leitung: Sr. Veronika Hornung

Termin: Dienstag, 10.10.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
30 EUR Tagessatz

Wegbeschreibung S. 27

Sehnsucht nach Gott?

Tage der Kontemplation –
eine frauenfreundliche Hinführung

Das Vertrauen in den gegenwärtigen Gott und die Einübung in das immer wieder Loslassen und Überlassen von Gedanken, Gefühlen und Fantasien bereiten den Weg zur Kontemplation.

Gemeinsame Meditationszeiten und durchgängiges Schweigen bilden die Schwerpunkte. Wahrnehmungsübungen, meditativer Tanz und Zeit in der schönen Natur rund um das Kloster ergänzen diese Tage.

Leitung: Rosi Hochholzer

Termin: Donnerstag, 12.10.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 15.10.2023, 17:00 Uhr

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

Kosten: 30 EUR Kursgebühr
ca. 225 EUR Ü+VP



Foto: Sr. Veronika Hornung

Auszeit – Seelenzeit

Entspannungswochenende

Alles braucht seine Zeit, auch die Seele. Heil-Sein bedeutet nicht nur religiöse Erlösung, sondern auch gesunde Ganzheit in dieser Welt. Bei einigen kommt die Seelenzeit zu kurz, einige sollten sie erst (wieder) entdecken, um sich in einem Zustand äußerer und innerer Entspannung auf das Wesentliche zu fokussieren. Dabei spüren Frauen besonders, dass es nicht allein auf Techniken, sondern auf das ganzheitliche Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist ankommt. Seelenzeit erlaubt es uns, für eine Weile innerlich leer und somit frei zu sein, für mich selbst, meine Aufgaben und meine eigentliche Bestimmung in dieser Welt.

Anhand ausgewählter Bibelstellen und praktischer Übungen erhalten Sie Anregungen. Es werden sowohl einzelne Elemente anerkannter Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden eingeübt (zum Beispiel Atem- und Körperübungen, progressive Relaxation) als auch angeleitete Meditationseinheiten durchgeführt (Atem-, Geh- oder Metta-Meditation). Des Weiteren werden alltagstaugliche Tipps vorgestellt und bedarfsweise Einzelgespräche angeboten.

Leitung: Dr. Ingrid Borski

Termin: Freitag, 13.10.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 15.10.2023, 13:00 Uhr

Ort: Kloster der Missionsbenediktiner:
Exerzitienhaus
St. Ottilien bei Geltendorf

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 172 EUR Ü+VP

Spiralen – eine Einladung zu Bewegung und Entwicklung

Oasentag mit Tanz und Körperarbeit

Spiralen finden wir überall in der Natur – in einem Schneckenhaus, in den Blütenblättern einer Blume, einem Wasserstrudel oder in unseren Muskeln. Auch unsere Wirbelsäule ist so angelegt, dass wir uns spiralförmig bewegen können. An diesem Tag tauchen wir ein in die Welt der Spiralen – ziehend tanzend Spiralen im Raum und um unsere eigene Körperachse. Spüren den Spiralen in unserem Körper nach und lassen uns von der Wirkung der Spiralen überraschen.

Leitung: Claudia Morgalla-Raphaelis

Termin: Dienstag, 17.10.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz



Foto: Claudia Morgalla-Raphaelis

Wenn der Mehltopf nicht leer wird und der Ölkrug nicht versiegt

Besinnungswochenende mit einer biblischen Frau

Im ersten Buch der Könige kehrt der Prophet Elia bei einer Frau ein, deren Schicksal sprachlos macht – und deren Handeln aus Gottvertrauen fassungslos. Wir wollen uns anstecken lassen von der gastfreundlichen Witwe von Sarepta, die bereit ist, das letzte Brot mit Elias zu teilen. Sie darf erfahren, dass trotz Mangel und Hungersnot ihr „Ölkrug“ und ihr „Mehltopf“ nicht leer werden, weil Verzweiflung und Tod nicht das letzte Wort haben dürfen.

Mit biblischen Impulsen, darstellenden Elementen, meditativen Tänzen und Gebet werden wir diese Lebensweisheit auf unser eigenes Leben übertragen, eigene Erfahrungen einbringen und uns vom Verhalten dieser Frau inspirieren lassen.

Leitung: Brigitte Heinrich

Termin: Freitag, 20.10.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 22.10.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 172 EUR Ü+VP



Foto: Pixabay/Irenna86

Vom „rechten Maß“ im Leben

Besinnungstage

Das „rechte Maß“ ist für benediktinische Ordensfrauen und -männer Lebensgrundlage. Der Ordensvater Benedikt nimmt in seiner Regel immer wieder Bezug auf das „rechte Maß“. Bei Gebet und Arbeit, bei Ruhe und Bewegung, beim Reden und Schweigen, bei Speise und Trank – er wendet dieses „rechte Maß“ eigentlich für alle Lebensbereiche an. Es ist ein Maßstab für das Alltägliche.

Es ist jedoch nicht immer einfach, das „rechte Maß“ auszuloten – gerade für uns Frauen mit den vielfältigen Anforderungen in Familie, Partnerschaft und Beruf. Manchmal verlieren wir es aus den Augen, hin und wieder finden wir es gar nicht. An diesen Tagen werden wir innehalten und die Bereiche betrachten, in denen unser Leben ein wenig aus der Balance geraten ist. Anhand von Übungen, Gesprächen, Meditationen suchen wir Wege, das „rechte Maß“ in unseren Alltag zu integrieren.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Termin: Mittwoch, 25.10.2023, 9:30 Uhr bis
Donnerstag, 26.10.2023, 17:00 Uhr

Ort: Kloster der Missionsbenediktiner
Exerzitienhaus
St. Ottilien bei Geltendorf

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 150 EUR Ü+VP

Das Leben ist schön!

Oasentag

Es ist Herbst. Fülle und reicher Schatz umgeben uns. Die bunte Farbenpracht voller Schönheit hat ihren eigenen Klang.

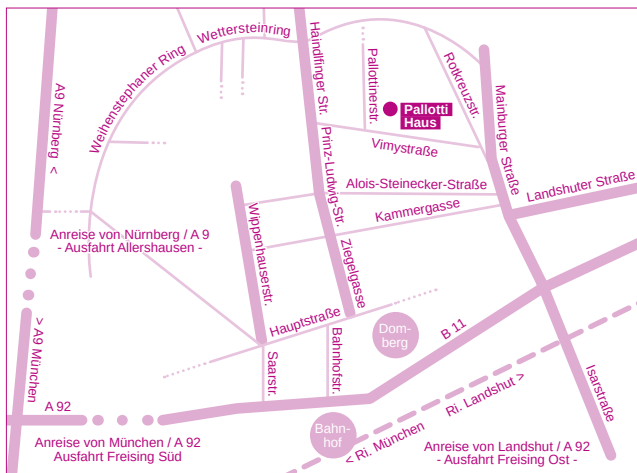
Wir würdigen mit großer Dankbarkeit die Schönheit der Schöpfung. Mit Atem-, Stimm- und Körperübungen, inspirierender Musik aus Vivaldis Jahreszeiten, spirituellen Liedern und Texten und Gebeten öffnen wir uns von Neuem dem positiven Lebensgefühl. Im Spüren, Lauschen, Klingen gehen wir dem geheimnisvollen „Schaffen“ nach und beschließen den Tag in Stille, im „inneren Beten“ verweilend.

Leitung: Sabine E. Gockel
Elisabeth Buck

Termin: Freitag, 27.10.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Pallotti-Haus
Freising, Pallottinerstr. 2

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 35 EUR Tagessatz



Teresa von Ávila – Freundschaft mit Gott

Oasentag

Teresa von Ávila (1515-1582) erhielt als erste Frau 1970 den Titel Kirchenlehrerin. Sie hatte den Mut, gegen alle Widerstände ihrer Zeit neue Zugänge in der Spiritualität des Karmeliterordens zu eröffnen. Stille und das kontemplative Gebet sollten ein Gespräch mit Gott wie mit einem Freund sein.

Weil sie selbst erst nach Jahrzehnten mit Geduld und unter großen Mühen diesen spirituellen Weg fand, konnte Teresa eine herausragende Lehrmeisterin für andere werden. Ihr ganzheitlicher Ansatz – dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen – ist gerade in unserer Zeit wieder sehr gefragt. Deshalb lassen wir uns von ihren Texten in Meditation, Liedern und Tänzen zu einer kontemplativen Spiritualität auch in unserem Alltag anregen.



Foto: Statue der Hl. Teresa in Ávila
Ökumenisches Heiligenlexikon/ Joachim Schäfer/CC-Lizenz 4.0 international

Leitung: Wiltrud Huml

Termin: Dienstag, 07.11.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

Ausflug in die Lebensgärten unserer Ahninnen

Besinnungstage mit Körperarbeit
und kreativem Gestalten

Großmütter, Mütter, Tanten und andere nahestehende weibliche Verwandte – manche sind uns vielleicht schon zu Vorbildern geworden, andere sind eher in Vergessenheit geraten. Ihr Leben können wir betrachten wie einen Garten. Welches Kraut oder Unkraut ist gewachsen? Was will ich umpflanzen und weiterpflegen? Was darf vergehen? Welchen Samen will ich abnehmen und in meinem eigenen Gärtlein ausbringen? Für den achtsamen Blick auf das Leben von Vorfahrinnen bieten das Kloster und seine Umgebung den geeigneten, geschützten Rahmen.

Einzelbesinnung und Kleingruppengespräche wechseln ab mit Achtsamkeitsübungen und Elementen aus Yoga. Auch gestalten wir ein symbolisches „Paradiesgärtlein“, gefüllt mit dem, was heute noch gut tut, denn schließlich beginnt und endet unsere Bibel mit einem Blick in den Paradiesgarten.

Bitte Fotos von eigenen Ahninnen mitbringen.

Leitung: Ursula List

Termin: Donnerstag, 09.11.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 12.11.2023, 13:00 Uhr

Ort: Kloster der Missionsbenediktiner:
Exerzitienhaus
St. Ottilien bei Geltendorf

Kosten: 30 EUR Kursgebühr
ca. 260 EUR Ü+VP

Nicht immer nur nett sein

Oasentag



Foto: Sr. Veronika Hornung

Es gibt Seiten in uns, die wir, bedingt durch unsere Geschichte und Erziehung, verdrängen. Zum Beispiel neigen wir Frauen dazu, jene Teile in uns, die nicht dem gesellschaftlichen Idealbild der Frau entsprechen, abzuwerten und zu verstecken. Doch in unserem Unterbewusstsein sind diese Teile weiterhin präsent – der Psychoanalytiker C. G. Jung nennt diese unseren „Schatten“. Wir können ihn nicht loswerden, aber lernen, ihn anzunehmen, ihn sozusagen ans Licht zu holen. Dann werden wir den Schatz entdecken, den er in sich trägt.

Mithilfe eines Märchens, kreativen Elementen, Zeit für persönliche Reflektion und Austausch in der Gruppe gehen wir jenen Schattenseiten in uns nach und geben ihnen den Platz, den sie brauchen.

Leitung: Sr. Veronika Hornung

Termin: Dienstag, 14.11.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
30 EUR Tagessatz

Wegbeschreibung S. 27

Lesende Frauen in der Kunst

Thematische Führung durch die Alte Pinakothek

Eine Frau, die sich über ein Buch oder einen Brief beugt – ein idyllisches Motiv, das in der Malerei seit Jahrhunderten beliebt ist. Doch lesende Frauen sind nicht ungefährlich, schließlich ist die Reflexion ein wesentlicher Teilaspekt des Lesens.

„Als die Frau lesen lernte, trat die Frauenfrage in die Welt“, stellte einst Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916) fest, die mit ihren eigenen Büchern nicht einfach nur zum häuslichen Unterhalt beitragen, sondern die Gesellschaft verändern wollte. Auch heilige Lesende trugen Zündstoff in sich. Auch sie gefährdeten gewohnte Machtstrukturen und lösten Umbrüche aus, weil durch das Lesen ihre Gedanken laufen lernten.

Auf unserem Streifzug durch die Gemäldesammlung betrachten wir ausgewählte Werke mit lesenden Frauen, ordnen sie in den kulturellen Kontext ein und reflektieren gesellschaftliche wie kirchliche Positionen und Erwartungen.

Leitung: Dr. Angela Maria Opel
Irmgard Huber

Termin: Mittwoch, 15.11.2023
10:30 bis ca. 12:30 Uhr

Treffpunkt: Eingangsbereich ab 10:15 Uhr

Ort: Alte Pinakothek
München, Barerstr. 27

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

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

In der Spannung von Macht und Ohnmacht zum guten Leben finden

Besinnungswochenende mit einem Märchen aus der Schweiz



Foto: Pixabay / Дмитрий Бирюков

Unsere lebenslange Suche nach uns selbst ist begleitet von der Erfahrung, dass bedrängende Machtstrukturen uns dirigieren und wir an eigener Ohnmacht leiden. Nicht selten erfahren wir durch Machtmissbrauch Verletzungen – gerade in Beziehungen, die von Vertrauen und Empathie geprägt sein sollten. Sie

machen uns fassungslos und handlungsunfähig. Märchen spiegeln solche belastenden Lebenserfahrungen in symbolischen Bildern wider.

In der Schweizer Variante des Märchens „Das Mädchen ohne Hände“, begegnen uns ein Mädchen und ein Fuchslein, beide keineswegs unbelastet. Sie werden uns Wege zeigen, aus der „Macht der Gewohnheit“ auszubrechen und die eigene Autonomie wiederzuerlangen.

Im meditativen und kreativen Tun, im Tanz, mit spirituellen Impulsen und Gebet werden wir die Botschaft des Märchens für unser Leben erschließen.

Leitung: Katharina Könen-Schäfer

Termin: Freitag, 17.11.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 19.11.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 172 EUR Ü+VP

Du wirst bekommen, wonach dir so verlangt

Besinnungstage mit einem Märchen aus Griechenland

Die Sehnsucht, die Gott in unser Herz gelegt hat, muss Erfüllung finden, sonst fühlen wir uns betrogen.

Auf der Insel Rhodos erzählt man sich das Märchen von der „Tochter des Zitronenbaums“, welches lockt, unseren Sehnsüchten nachzuspüren, die inneren Signale wahrzunehmen und den Weg der Verheißung zu gehen. Die Wege sind oft mit Krisen und Herausforderungen verbunden, aber Gott schickt uns „Hilfskräfte“, damit wir die schwierigen Wandlungswege gehen können.

Im Zuhören, durch spirituelle Impulse, Imagination, darstellende Elemente, meditative Tänze und Gebet werden wir die im Märchen verborgene Weisheit für unser Leben erschließen.

Leitung: Brigitte Heinrich
Katharina Könen-Schäfer

Termin: Mittwoch, 22.11.2023, 9:30 Uhr bis
Donnerstag, 23.11.2023, 16:00 Uhr

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

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 132 EUR Ü+VP



Foto: Pixabay/Hans Braxmeier

Eintauchen in die Stille

Oasentag mit kreativem Gestalten

In Stille wertvolle Bienenwachskerzen ziehen, die geflochtenen Dochte immer wieder in warmes Wachs eintauchen, bis die gewünschte Stärke der Kerze erreicht ist – ein meditatives Tun, das gut in die dunkle Jahreszeit passt, uns ruhig werden lässt und besinnlich stimmt. Die schlichte Kostbarkeit mit ihrem süßen Duft, die so entsteht, wird zum Bild fürs eigene Leben: aktiv eintauchen, an Stärke zulegen, Schicht um Schicht hineinwachsen in die sinnvolle Gestalt...

Das praktische Tun in Stille, während dessen wir ins Nachdenken kommen über existenzielle Fragen, wechselt ab mit gedanklichen Impulsen, welche zum Gespräch in geschützter Frauenrunde anregen.

Der Tag klingt aus mit einer kleinen Lichtfeier, in der noch eine persönliche Hand-Krippe aus Ton gestaltet wird.

Voll Freude und Stolz tragen wir die sichtbaren Werke nach Hause.

Leitung: Gabriele Schlüter

Termin: Freitag, 01.12.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Katholische Landvolkshochschule
Haus Petersberg, Erdweg

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
22 EUR Tagessatz
+ Materialkosten, pro Kerze ca. 3 EUR

Erwartung in Stille

Oasentag

Zeit für mich, um in der geschäftigen Adventszeit zur Ruhe zu kommen und Raum für das Wesentliche zu finden.

Mich einstimmen können auf die weihnachtliche Verheißung. Wort, Tanz und Meditation führen zu diesem Raum der Stille in mir.

Leitung: Rosi Hochholzer

Termin: Dienstag, 05.12.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: 10 EUR Kursgebühr
40 EUR Tagessatz



Foto:
Pixabay / 1195798

Sünderin Eva und reine Maria?

Besinnungstag im Advent

Eva und Maria sind zwei starke Frauen, mit denen Neues beginnt. Manchmal erscheinen diese beiden jedoch als Gegenspielerinnen: Die eine sei schuld am Sündenfall, die andere Jungfrau und Magd Gottes. Das Fest am 8. Dezember, das manchmal „Unbefleckte Empfängnis Mariens“ genannt wird, kann solche Missverständnisse fördern.



Foto: Thomas Hirschberger

Wir entdecken, wie wertschätzend die Bibel von beiden Frauen erzählt. Wir räumen Missverständnisse aus und begegnen zwei Freundinnen auf unserem Weg durch den Advent. Wir tanken bei ihnen Kraft und Mut für das Neue, das Gott mit jeder von uns jeden Tag beginnt.

Den Tag durchziehen vielfältige Inputs und erfahrungsbezogene Methoden aus Bibel- und Biographiearbeit. Am Vorabend des Festes Mariä Empfängnis feiern wir einen adventlichen Gottesdienst, in dem wir uns unter den Schutz von Eva und Maria stellen und einander segnen für unseren Weg auf Weihnachten zu.

Leitung: Dr. Hildegard Gosebrink

Termin: Donnerstag, 07.12.2023
9:30 bis 17:00 Uhr

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

Kosten: Keine Kursgebühr
40 EUR Tagessatz

In Kooperation mit der Arbeitsstelle Frauenseelsorge der
Freisinger Bischofskonferenz

Pilgerreise nach Innen

Tage der Achtsamkeit

AUFBRECHEN

aus dem oft vollen und hektischen Alltag

GEHEN

in die Stille des Klosters und der Landschaft

INNEHALTEN

im Augenblick beim Meditieren

HEIMKOMMEN

in die eigene Seele durch Übungen der Achtsamkeit

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

Leitung: Jutta Polder-Wehle

Termin: Donnerstag, 07.12.2023, 15:00 Uhr bis
Sonntag, 10.12.2023, 13:00 Uhr

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

Kosten: 30 EUR Kursgebühr
ca. 258 EUR Ü+VP

Und sie machten sich auf den Weg

Besinnungswochenende zur Einstimmung
auf Weihnachten

Weihnachtsgeschichten sind Wege-Geschichten. In diesen Geschichten sind alle unterwegs: Maria, Josef, Hirten, Könige, Engel...

Jesus wurde unterwegs geboren, später heilte er unterwegs Kranke, sein letzter Gang war ein Kreuz-Weg!

Auch unser Leben ist ein Weg. „Na, wie geht es dir?“ fragen wir einander, wenn wir uns treffen. Wir fragen also nach, ob und wie wir auf dem Weg sind.

Die stärkende und heilsame Kraft des Gehens werden wir anhand biblischer Impulse und beim Austausch eigener Lebenserfahrungen im geschützten Frauenkreis erspüren. Wir vertiefen die Empfindungen durch darstellende Elemente, Übungen aus dem Qigong, Tanz und Gebet.

Leitung: Brigitte Heinrich
Erna Pfeifer

Termin: Freitag, 08.12.2023, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 10.12.2023, 13:00 Uhr

Ort: Pallotti-Haus
Freising, Pallottinerstr. 2

Kosten: 20 EUR Kursgebühr
ca. 160 EUR Ü+VP



Foto: Pixabay/Felix Mittermeier

Die Krippe vorbereiten

Kurzwochenende



Foto: Gabriele Schlüter

Einem Kind, dessen Geburt bevorsteht, muss ein guter Platz bereitet werden, damit es sich wohlfühlt in der Welt. Das gilt auch für das göttliche Kind, dem wir einen Platz in unseren Herzen bereiten.

Wohl kaum ein anderes Symbol ist für das Weihnachtsgeschehen bekannter und beliebter als die Weihnachtskrippe. Gemeinsam bereiten wir eine Krippe vor und entdecken dabei, welche Schätze sich darin noch verbergen können. Mit einer Heilkräuterkundigen erfahren Sie Wissenswertes über in Vergessenheit geratene Wirkung und den Duft von Bettstrohkrautern. Mit einer Werkpädagogin stimmen Sie sich kreativ auf das Weihnachtsfest ein. Freuen Sie sich außerdem auf Wiegenlieder, Geschichten und eine feierliche Adventsandacht.

Leitung: Antonia Nettinger
Edith Thalmaier
Gabriele Schlüter

Termin: Freitag, 15.12.2023, 18:00 Uhr bis
Samstag, 16.12.2023, 16:30 Uhr

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

Kosten: 30 EUR Kursgebühr
ca. 92 EUR Ü+VP

Positiv in die Zukunft

Gottesdienst zum Jahresende

Positiv kann negativ sein und negativ positiv. Diese absurde Tatsache hat uns Corona gelehrt.

„Bleib negativ!“ wurde zum witzig gemeinten Abschiedsgruß. Doch der Wunsch, der in Zeiten einer galoppierenden Infektionskrankheit durchaus seine Berechtigung hatte, sollte prinzipiell nicht unser Lebensmotto werden. Lassen Sie uns diesen Gottesdienst an der Wende zum neuen Jahr deshalb mit einer positiven Einstellung zum Leben feiern und dabei wie die biblische Mirjam in froher Frauenrunde tanzen, singen und Gott loben.

Leitung: Team der Frauenseelsorge

Termin: Samstag, 30.12.2023, 17:00 Uhr

Ort: Kapelle im ABZ, Ausbildungszentrum der
Pastoralreferent*innen
München, Franz-Joseph-Str. 6

Anfahrt: U3/U6 Haltestelle Giselastraße

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

Theologie im Fernkurs studieren individuell – flexibel – ortsungebunden



- für alle, die dem christlichen Glauben theologisch auf den Grund gehen wollen
- studieren im Baukastensystem (Basiswissen, Grundkurs, Aufbaukurs) mit Lehrbriefen und maßgeschneiderter Begleitung im Erzbistum oder über die Domschule Würzburg
- angepasst an die eigenen Zielsetzungen: aus persönlichem Interesse, für ehrenamtliche Tätigkeiten oder mit beruflichen Zielen
- besonders für Frauen oft der erste Schritt auf dem Weg in einen kirchlichen Beruf (Gemeindereferentin, Religionslehrerin i. K.)

Informationen zu Kursaufbau, Voraussetzungen und Kosten

unter <https://fernkurs-wuerzburg.de> (mit Schnupperkurs)
unter www.thif-muenchen.de

Kontakt

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

Basiskurs YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=7WQwN8783Qo>

Grund- und Aufbaukurs YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=5wpUNcdikdw>

Angebote für Pfarrhausfrauen und -sekretärinnen

Wir bieten Besinnungstage und Wochenendseminare für Pfarrsekretärinnen und Pfarrhausfrauen an. Ausschreibungen erhalten Sie auf Anfrage in unserem Sekretariat.

Weitere Angebote

Vereinigung der geistlichen Schwestern, München

Telefon: 0 89/21 37-15 53

E-Mail: vg-geschaeftsstelle@eomuc.de

Alleinerziehende Frauen und Männer

Telefon: 0 89/21 37-12 36

Internet: www.alleinerziehende-programm.de

E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

Ehe- und Familienbegleitung

Telefon: 0 89/21 37-12 44

Internet: www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie

E-Mail: eheundfamilie@eomuc.de

Kirchliche Beratungsstellen

Münchner Insel / Untergeschoss Marienplatz

Krisen- und Lebensberatung der evangelischen und katholischen Kirche

Telefon: 0 89/22 00 41

E-Mail: info@muenchner-insel.de

Kath. Telefonseelsorge München

Telefon: 08 00/1 11 02 22 (rund um die Uhr gebührenfrei)

E-Mail: telefonseelsorge@eomuc.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising

Telefon: 0 89/54 43 11-0

E-Mail: info@eheberatung-oberbayern.de

Missbrauch von Frauen im kirchlichen Umfeld

Arbeitsstelle für Frauenseelsorge der Deutschen
Bischöfskonferenz (DBK)

Info und Kontakt unter www.gegenGewalt-anFrauen-inKirche.de

Hinweise

Anmeldung / Absage

Bitte melden Sie sich frühzeitig schriftlich an, damit wir wegen des Nichtzustandekommens eines Seminars auf Grund zu geringer Teilnehmerzahl Ausfallgebühren vermeiden können. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Absage von uns erhalten, sind Sie fest angemeldet und erhalten, sofern im Programmheft nicht anders vermerkt, ca. drei Wochen vor Seminarbeginn eine Anmeldebestätigung mit den näheren Hinweisen.

Sollten Sie sich kurzfristig vom Seminar abmelden bzw. nicht erscheinen, stellt Ihnen das Bildungshaus die Stornogebühren in Rechnung.

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen (S. 104).

Warteliste

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

Online-Anmeldung

Die Online-Anmeldung ist über unseren Internetauftritt www.frauenseelsorge-muenchen.de möglich.

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

Rechnung

Die Rechnung für die Teilnahme an einem Seminar erhalten Sie erst nach der Veranstaltung.

Ermäßigung

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

Erwachsenenbildung

Das Programm des Fachbereichs Frauenseelsorge umfasst viele Veranstaltungen, die sich als offenes katholisches Bildungsangebot an Erwachsene richten, in Kooperation mit der KEB München und Freising angeboten werden und den „Leitlinien katholischer Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising“ entsprechen. Die Angebote für Frauenseelsorge basieren auf einer ganzheitlichen Kombination von Bildung und religiöser Erfahrung in Gemeinschaft mit Frauen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Milieus.

Primär zielen alle Angebote auf eine Persönlichkeitsbildung ab, die gekennzeichnet ist durch die Orientierung an der Lebenswelt von Frauen, die Methodenvielfalt und die Suche nach dem Sinn des eigenen Lebens („eigensinnige Frauenspiritualität“).

Der kulturelle Wandel der Frauenrolle ist Grundlage dieser inhaltlichen und methodischen Arbeit. Das Bildungsprogramm der Frauenseelsorge enthält so auch Impulse zur allgemeinen kulturellen Bildung.

Datenschutzrechtliche Informationen der Frauenseelsorge nach § 15 KDG

Verantwortlich für die Datenverarbeitung:

Erzbischöfliches Ordinariat München KdÖR

Amtschefin Dr. Stephanie Herrmann

Kapellenstr. 4, 80333 München

Telefon: 0 89/21 37-0

amtschefin@ordinariat-muenchen.de

Datenschutzbeauftragter:

Erzbischöfliches Ordinariat München

AC.2.DS

Kapellenstr. 4, 80333 München

Telefon: 0 89/21 37-0

datenschutz@ordinariat-muenchen.de

Damit wir unserem seelsorgerischen Auftrag nachkommen können, nutzen wir Ihre personenbezogenen Daten (§ 4 Nr. 1 KDG) für

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

Wir weisen darauf hin, dass die Erlaubnis zur Verwendung der Daten für den Versand von Informationsmaterial freiwillig erteilt wird und jederzeit widerrufen werden kann. Rechtsgrundlage hierfür ist § 6 Abs. 1 lit. a, c KDG. Nach Beendigung der Veranstaltung sowie den hieraus folgenden rechtlichen Verpflichtungen werden die

verarbeiteten personenbezogenen Daten (wie Name, Anschrift, Kontaktdaten etc.) datenschutzgerecht gelöscht, sofern gesetzliche Aufbewahrungspflichten nicht eine längere Speicherung erfordern und der Nutzung zum Versand von Informationsmaterial ausdrücklich widersprochen wurde.

Soweit zur Durchführung einer Veranstaltung erforderlich, werden personenbezogene Daten in dem jeweils erforderlichen Umfang an Dritte (wie z.B. andere Vertragspartner, usw.) weitergegeben. Dies erfolgt stets unter Beachtung der jeweils geltenden Regelungen über den Datenschutz, insbesondere der Voraussetzungen von § 6 KDG und erforderlichenfalls auf Grundlage einer Vereinbarung über die Verarbeitung personenbezogener Daten im Auftrag nach § 29 KDG.

Die Betroffenen haben gegenüber der Verantwortlichen folgende Rechte hinsichtlich der sie betreffenden personenbezogenen Daten:

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

Zur Geltendmachung dieser Rechte steht der Datenschutzbeauftragte des Verantwortlichen zur Verfügung. Die Wahrnehmung dieser Rechte ist grundsätzlich kostenfrei. Die Betroffenen haben zudem das Recht, sich beim **Diözesandatenschutzbeauftragten** (Datenschutzaufsicht) über die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten durch den Auftraggeber zu beschweren. Die Kontaktdaten des Diözesandatenschutzbeauftragten lauten:

Gemeinsame Datenschutzaufsicht der bayerischen (Erz-) Diözesen
Kapellenstr. 4, 80333 München

Telefon: 0 89/21 37-17 96

JJoachimski@eomuc.de

Weitere Informationen im Internet unter

www.frauenseelsorge-muenchen.de

Allgemeine Teilnahmebedingungen

für Veranstaltungen des Erzbischöflichen Ordinariates München, Fachbereich Frauenseelsorge.

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

1. Haftung

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

2. Versicherungen

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

3. Mitteilungspflichten

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

4. Ausschluss

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

5. Nutzungsrechte

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

6. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

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

Stand: 08/2014



Frauenseelsorge

Kontoverbindung

Zahlungsempfänger: Erzbischöfliche Finanzkammer München

SEPA-Verfahren:

IBAN: DE87 7509 0300 0002 1700 00

BIC: GENODEF1M05

Verwendungszweck: KSt 10423400 / 78234 / Seminarnummer

Altmann Dr., Petra	Buchautorin und Journalistin, Kommunikationswissenschaftlerin, Ausbildung in Logotherapie & Existenzanalyse (nach Viktor E. Frankl)
Balle-Dörr, Katharina	Pädagogische Referentin Landvolkshochschule Petersberg (KLVHS), Dipl. Sozialpädagogin (FH), Tanzleiterin (DBT)
Borski Dr., Ingrid Maria	Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie), Seminarleiterin für Stressbewältigung, Meditationslehrerin
Buck, Elisabeth	Atemtherapeutin und Yogalehrerin
Dürk, Birgitta	Erwachsenenpädagogin, Meditationslehrerin, Schriftstellerin
Feil, Veronika	Ausbildung zur Gymnasiallehrerin, u. a. für Geschichte
Graf, Elisabeth	Stadt- und Museumsführerin, Studien- und Wanderreiseleiterin, Restaurationen, Mesnerin
Gockel, Sabine E.	Opernsängerin, Stimmbildnerin und Exerzitienbegleiterin, Theresianische Karmel-Gemeinschaft
Heinrich, Brigitte	Religionspädagogin, Zusatzausbildung am Orff-Institut Salzburg für Musik und Bewegungserziehung, Fortbildung in meditativem Tanz
Helfert, Brigitte	Kunsttherapeutin
Hochholzer, Rosi	Fachtherapeutin für Psychotherapie (HPG), Exerzitienbegleiterin
Hochmuth, Klara	Gedächtnistrainerin BVGT e.V./Trainerin „Denken bewegt“
Hörmann, Sr. M. Gisela	A. Schulschwester v.U.L.Fr., Erzieherin, Berufsschullehrerin, Schulleitung einer Fachakademie f. Sozialpädagogik und Fachschule für Grundschulkindbetreuung
Hoffmann, Gisela	Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, Komponistin

Hofmann-Mörwald, Johanna	Dipl. Sozialpädagogin (FH), Gemeindefeferentin, Ausbildung in Körpertherapie und Bibliodrama
Hornung, Sr. Veronika	Ordensschwester (OP), geistliche Begleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Huber, Irmgard	M.A., Fachbereichsleiterin der Frauenseelsorge, Gemeindefeferentin, Kommunikationswissenschaftlerin
Huml, Wiltrud	Diplom-Theologin
Kammhuber, Andrea	Redakteurin beim Bayerischen Rundfunk, Entspannungspädagogin, Stressbewältigungstrainerin, Ausbildung in personenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers
Lindermayr, Karin	Gemeindefeferentin, Seelsorgerin, Gestaltpädagogin, Tanzleiterin
Könen-Schäfer, Katharina	Märchenerzählerin, Tanzpädagogin
List, Ursula	Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Morgalla-Raphaelis, Claudia	Dipl. Sozialpädagogin (FH), Tanz- und Bewegungstherapeutin (Practitioner), Psychoonkologin (DKG)
Nettinger, Antonia	Referentin der Frauenseelsorge, Religionspädagogin
Opel Dr., Angela Maria	Kunst- und Designhistorikerin
Passauer, Agnes	Dipl. Theologin, Pastoralreferentin, Ehe-, Familien-, Lebensberaterin, Fachbereichsleiterin Ehe- und Familienpastoral im Erzbischöflichen Ordinariat München
Pfeifer, Erna	Katechetin, Ausbildung in Qigong
Pfisterer-Haas Dr., Susanne	Archäologin, Frauenbeauftragte im Prodekanat München Nord; Kunst- und Kulturvermittlerin
Polder-Wehle, Jutta	Atem-, Stimm- und Leibtherapeutin, Tanzpädagogin, Qigong-Kursleiterin

Reinicke, Sibylle	Apothekerin und Stadtführerin
Reschauer, Inge	Referentin der Frauenseelsorge, Sozialpädagogin (B.A.), Gesundheitsberaterin (GGB), Pilgerbegleiterin
Riffert Dr., Gabriele	Autorin und Entspannungstherapeutin, Religionswissenschaftlerin, Journalistin
Schlüter, Gabriele	Gestalt- und Werkpädagogin
Schneider, Sr. Susanne	Theologin, Ordensfrau (MC)
Schwarzenböck, Angela	Kursleiterin Qigong
Sunderer, Annette	Diplom-Sozialpädagogin, Zusatzstudium der Erwachsenenpädagogik, Theologische Zusatzqualifikation
Thalmaier, Edith	Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) Aromatherapeutin und Heilkräuterkundige

Anmeldungen bitte an:

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

Kontakt: Regina Bauer

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

Anmeldung

Ich möchte an folgenden Veranstaltungen teilnehmen:

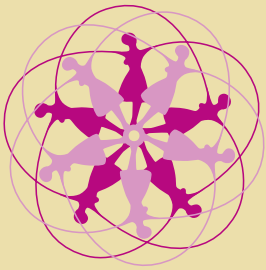
Nr.	Titel	am / vom - bis
23 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
23 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
23 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
23 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
23 -		
Nr.	Titel	am / vom - bis
23 -		

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

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

Diese Erklärung ist jederzeit widerrufbar.

Datum, Unterschrift



Frauenseelsorge

Absenderin:

Telefon:

E-Mail:

Bitte
ausreichend
frankieren

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