



KLOSTER HEGNE

Kloster Hegne – Bildungsprogramm Januar bis Dezember 2012





Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kursteilnehmer/innen,
geschätzte Gäste des Klosters Hegne!

Christsein ist immer wieder spannend. Die Gesellschaften unserer Erde und die Kirche erleben gerade spannungsreiche Zeiten. Wenn die Spannung zwischen arm und reich, zwischen Erneuerern und Bewahrern wächst, dann werden auch Energien frei, die hoffentlich zu fairen und konstruktiven Dialogen führen.

Der französische Dichter Victor Hugo schrieb einmal: „Zukunft hat viele Namen. Für die Schwachen ist sie das Unerreichbare. Für die Furchtsamen ist sie das Unbekannte. Für die Mutigen ist sie die Chance“, und wir fügen an: Für die Christen ist sie das Hineinwachsen in das Reich Gottes und in die Freiheit zu lieben.

Dazu möchten die Veranstaltungen des Klosters Hegne ermutigen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Katrin Gergen-Woll Sr. Edith Maria Senn

Katrin Gergen-Woll
Dipl.-Theol.

Sr. Edith Maria Senn
Dipl.-Soz.Päd.

Sr. Benedicta-Maria Kramer

Sr. Benedicta-Maria Kramer,
Provinzoberin

Titelbild: Dieter Groß, *Einen Titel braucht's nicht*, 2011
aus dem Zyklus *Narren en miniature*,
Tusche, Wasserfarben auf Papier, 22x23 cm

Seit 2006 konzipieren Katrin Gergen-Woll (Dipl. Theologin und Exerzitienbegleiterin) und Sr. Edith Maria Senn (Dipl. Soz.-Päd. und geistliche Begleiterin) als Bildungsreferentinnen die Kurse des Klosters im Haus St. Elisabeth. Wir geben Ihnen gerne Auskunft zu den verschiedenen spirituellen Angeboten und Seminaren. Das Bildungsprogramm bietet ein breites Themenspektrum für alle, denen lebendiges Christ-sein, Solidarität in Kirche und Gesellschaft sowie ein werteorientiertes Leben wichtig sind. Im neuen Bildungsprogramm stellen wir Ihnen die Angebote von Januar bis Dezember 2012 vor. Detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie unter www.kloster-hegne.de/Bildungsprogramm – gerne senden wir Ihnen diese auch per Post zu.



Das Büro des Referats Bildung ist geöffnet:
Montag bis Freitag von 8.30 – 12.00 Uhr
und Mittwochnachmittag von 14.00 – 17.00 Uhr.

Kontakt

Kloster Hegne - Referat Bildung
Konradstraße 1
78476 Allensbach-Hegne
Telefon: +49 (7533) 807-260
www.kloster-hegne.de
bildung@kloster-hegne.de

Bitte beachten: Vom 08.-22. Januar 2012 ist Betriebsruhe im Haus St. Elisabeth und die Bibelmeditation am Mittwoch fällt aus.

Unsere Themen-Schwerpunkte

Immer geht es uns um ganzheitliches
„Lernen mit Kopf, Herz und Hand“.



Leib

Unser Leben will verantwortungsbewusst gestaltet werden. Dazu gehört auch die Sorge für unseren Leib, durch dessen Sinne wir uns selbst erst erleben. In unserer leistungsorientierten Welt ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse nach Stille oder Bewegung, nach Regeneration und zweckfreier Zeit zu respektieren. Müßiggang kann Gesundheitsvorsorge sein! Er gehört zum Lebens-Rhythmus von „Tun und Ruhn“ dazu – der Sonntag als Ruhetag ist jüdisch-christlicher Ausdruck dafür.

Kurse siehe ...

Atemkurs nach Middendorf	Seite 17, 22, 28
Eutonie nach G. Alexander	Seite 11
Klang-Entspannung	Seite 10
Tanz	Seite 13, 24, 26, 31

Geist & Seele, Exerzitien

Unter Spiritualität verstehen wir die Suche nach einer Antwort auf die Frage:

Aus welchem Geist lebe ich? Ist es der Geist Jesu Christi? Was gibt meinem Leben Sinn? Glaube braucht Praxis und Vertiefung, damit er lebendig bleibt. „Christ-sein bzw. -werden“ ist ein lebenslanger Prozess, der zeitweise Schweigen und Rückzug, dann wieder Gemeinschaft und Feste braucht.

Sie können auch individuelle Termine für Auszeiten und Einzelexerzitien mit uns vereinbaren.

Kurse siehe ...

Spiritualität	Seite 14, 16, 23, 27, 29
Besinnungstage	Seite 17, 20, 21, 28, 31
Exerzitien	Seite 16, 19, 23ff., 28
Kontemplation	Seite 14, 30



Bibel

Für uns Christen ist die „Heilige Schrift“ ein großer Schatz von Erzählungen, welche die Gotteserfahrungen von Menschen weitergeben und die Frage nach einem gelingenden Leben „im Land der Freiheit“ aufgreifen. Mit verschiedenen Methoden wollen wir an das Wirken Jesu Christi und an die Heilsgeschichte Gottes mit den Menschen erinnern. Zugleich fragen wir, was aus der „Frohen Botschaft“ – dem Evangelium – heute zu lernen ist.

Kurse siehe ...

Jesus-Bilder	Seite 17
Psalmen beten	Seite 26
Bibeltag zu „Hanna“	Seite 27

Unsere Themen-Schwerpunkte

Leben

Viele sagen, das Leben sei komplizierter geworden, und sie suchen nach Orientierung und Wegweisern für gelingendes Leben. Unsere Angebote für Menschen in schwierigen Lebensphasen und Umbruchsituationen sind Ausdruck der Solidarität und christlicher Nächstenliebe. Andere Angebote laden ein, die eigene Lebensgestaltung zu reflektieren und Fähigkeiten zu entfalten.

Kurse siehe...

Altern	Seite 22, 27, 28, 30
Burnout	Seite 15
Selbstmanagement	Seite 15, 16, 21, 29
Trauer	Seite 18, 19, 20, 26
Scham	Seite 28
PRH-Kurse	Seite 19, 25



Offene Bibelmeditation am Mittwochabend

Wir hören, lesen und betrachten im Schweigen eine ausgewählte Erzählung aus der Heiligen Schrift. Geistliche Impulse vertiefen das Verständnis und unterstützen das persönliche Gebet.

Beginn: 20 Uhr im Meditationsraum

von Haus St. Elisabeth

Keine Anmeldung erforderlich!

Bitte bringen Sie Socken mit!

Am 11. und am 18. Januar 2012 keine Bibelmeditation.

Dialog „Kirche & Kunst“

Mit Ausstellungen zeitgenössischer Kunst, Kursen und thematischen Veranstaltungen soll das Gespräch zwischen Kirche und Kunstschaffenden angeregt und geführt werden. Die Leitung dieses Themenschwerpunkts liegt bei Spiritual Peter Stengele, der auch der Kunstkommission der Erzdiözese Freiburg angehört.

Kurse siehe ...

Kreativzeit	Seite 12
Kreativtage mit Sr. Regina	Seite 18, 20, 29
Kreativtage mit R. Vollmer	Seite 7

Ausstellungstermine 2012 im Haus St. Elisabeth

04. März – 29. April 2012

„Bleiben am Weg“

Zeichnungen von Carola Faller-Barris

06. Mai – 10. Oktober 2012

„Posse und Poesie – Die Torheit des Narren“

Bilderzyklen von Dieter Groß

11. Nov. 2012 – 06. Jan. 2013

„LEBENS LANDSCHAFTEN“

Malerei und Aquarelle von Andreas Felger

Aktuelle Informationen zu unseren Angeboten und ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie unter:
www.kloster-hegne.de

Weitere spirituelle Angebote finden Sie unter
www.kloster-hegne.de/haus-franziskus
berufliche Fortbildungen siehe auch
www.marianum-hegne.de

Im und ums Kloster herum

Die Angebote „Ein Tag im Kloster“ und „Ulrika – Familientag“ fallen im Jahr 2012 aufgrund umfangreicher Sanierungsarbeiten im Provinzhaus der Schwestern aus!

Nischentage im Haus Ulrika

Samstag, 14. Januar 2012, 10-15 Uhr

Ein Schwesternteam gestaltet dieses Angebot zum Innehalten mit den Elementen Stille, Gebet und Bibelgespräch in der Gruppe. Spende erbeten!
Information, Anmeldung und weitere Termine:
07533.807-700 oder haus.ulrika@kloster-hegne.de

Beginn des Sommerprogramms: Konzert am Pfingstmontag

28. Mai 2012, 19.00 Uhr

Klosterkirche

Eintritt frei, Spenden willkommen!

Bitte fordern Sie nach Ostern den Flyer an!

Spirituelle Lesung

„Höher als der Himmel.

Mit Worten nach Gott tasten“

Bruder Andreas Knapp, Dr. Theol.

Sonntag, 22. Juli 2012, 15.30 Uhr

Eintritt: € 5,-

anschl. Literarisch-musikalische Vesper um 17.30 Uhr
in der Klosterkirche mit Angelika Kügele

Violinkonzert mit Prof. Dr. Michael Grube

Sonntag, 16. September 2012, 19.00 Uhr

Klosterkirche

Adventskonzert

Sonntag, 2. Dezember 2012, 17.00 Uhr

Klosterkirche

Wiederkehrende Angebote

„Im Still-sein liegt Kraft ...“

Besinnungstag im Schweigen

Sr. Edith Maria Senn,

Dipl. Soz.-Päd., geistliche Begleiterin

Dieser Tageskurs lädt ein, sich dem Wort Gottes in der Bibel, in der Literatur, in der Schöpfung und im eigenen Herzen zu öffnen. Sich Schritt für Schritt der Erfahrung zu nähern, wer ich bin und was in mir zur Sprache kommen will, schafft neuen Lebensraum für den Alltag. Elemente des Tages in Stille sind:

Leibübungen, Bibelmeditationen (ca. 30 Min.), Zeiten für persönliche Stille und Gebet, gemeinsamer Wortgottesdienst in der Kapelle, einfaches Mittagessen im Schweigen.

Bitte bequeme Kleidung und (warme) Socken für den Meditationsraum mitbringen!

Kursgebühr (inkl. einfache Verpflegung): € 45,-

Bitte 10 Tage vorher anmelden!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Termine

(samstags von 9.00-17.00 Uhr):

Sa, 28. Januar 2012

Sa, 25. Februar 2012 Fastenzeit!

Sa, 24. März 2012

Sa, 05. Mai 2012

Sa, 29. Sept. 2012

Sa, 24. November 2012

Sa, 15. Dezember 2012

Wiederkehrende Angebote

Klang-Entspannung

Den Tag beschwingt ausklingen lassen

Katrin Gergen-Woll, PMR-Trainerin und Ausbildung
in Klangmassage nach Ilona Mayer

Der Mensch kann die Klangschale als Tongemisch
hören und über die Haut als Schwingung spüren.
 Klänge berühren unser Inneres und harmonisieren
 unsere Lebensenergie. Die sanften Schwingungen der
 Klangschale helfen Stress abzubauen, entspannen und
 vitalisieren.

Bitte bequeme Kleidung, (warme) Socken und ein
großes Frotteelegetuch mitbringen!

Kursgebühr je Termin: € 10,-

Bitte 1 Woche vorher anmelden!

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Termine:

Do, 05. Jan. 2012, 17.00 oder 18.30 Uhr

Di, 31. Jan. 2012, 17.00 oder 18.30 Uhr

Do, 02. Febr. 2012, 17.00 oder 18.30 Uhr

Do, 01. März 2012, 17.00 oder 18.30 Uhr

Do, 12. April 2012, 17.00 oder 18.30 Uhr

Di, 24. April 2012, 17.00 oder 18.30 Uhr

Do, 10. Mai 2012, 18.30 oder 20.00 Uhr

Di, 05. Juni 2012, 18.30 oder 20.00 Uhr

Do, 05. Juli 2012, 18.30 oder 20.00 Uhr

Weitere Termine in der 2. Jahreshälfte
siehe www.kloster-hegne.de

Wiederkehrende Angebote

„... sich als Leib zu erleben...“ Eutonie nach Gerda Alexander

Katrin Straub, Eutonie-Pädagogin G.A.

Sie sehnen sich nach Ruhe und Gelassenheit?
Sie möchten wieder beweglicher werden und etwas
für ihr körperlich-seelisches Wohlbefinden tun?
Das Wort Eutonie setzt sich zusammen aus den griech.
Worten eu = gut, ausgeglichen und Tonos = Spannung,
Stimmung. Die Körperspannung wird vom äußeren
(physisch) und inneren Geschehen (psychisch) beein-
flusst. In der Eutoniarbeit wird dazu angeleitet, den
eigenen Körper zu spüren, seine Möglichkeiten und
Grenzen zu erforschen.

Samstagnachmittage

10. März 2012, 14.30 – 18.00 Uhr

07. Juli 2012, 14.30 – 18.00 Uhr

17. Nov. 2012, 14.30 – 18.00 Uhr

Kursgebühr je Nachmittag: € 45,-

Bitte 1 Woche vorher anmelden, da die Teilnehmerzahl
begrenzt ist!

Fortlaufender Kurs am Mittwoch:

Termine immer 18.00 – 19.30 Uhr:

Block 1

25.01., 01.02., 08.02., 15.02.
und 22.02. (Aschermittwoch)

Kursgebühr: € 75,-

Block 2

07.03., 14.03., 21.03. und 28.03.2012

Kursgebühr: € 60,-

Weitere Termine nach den Osterferien werden Ende März
2012 veröffentlicht.

Wiederkehrende Angebote

Kreativzeit – Nachmittagsangebot

Sr. Regina Lehmann, Dipl. Soz.-Päd. und Werklehrerin,
z. Zt. Weiterbildung im Umgang mit Bildern bei
Dr. I. Riedel und Ch. Henzler

Für alle, die Freude am Experimentieren, Malen und
Gestalten haben und ihre schöpferischen Fähigkeiten
entfalten wollen. Auch ohne Vorkenntnisse möglich!
Bitte Malerhemd bzw. Malerschürze mitbringen!

Termine

(samstags 15.30 – 18.00 Uhr):

17. März 2012

21. April 2012

19. Mai 2012

16. Juni 2012

21. Juli 2012

18. August 2012

15. September 2012

20. Oktober 2012

15. Dezember 2012

Bitte bis 10 Tage vorher anmelden,
da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Kursgebühr je Termin : € 10,-

Materialkosten: nach Verbrauch !

Sa, 30. Juni 2012, 9.30 – 17 Uhr

Sa, 07. Juli 2012, 9.30 – 17 Uhr

„Hilfe, ich kann malen!“

Schnuppertag in der Kreativwerkstatt

Sr. Regina Lehmann

Kursgebühr (inkl. Mittagessen): € 30,-

Materialkosten: Nach Verbrauch!

Bitte bis 10 Tage vorher anmelden!

Wiederkehrende Angebote

Tanz als Gebet

„Heiliger Geist, du Quelle des Lebens, entzünde,
entfache, entwickle, entfalte ...“

Sr. Benedicta-Maria Kramer,
Tanzleiterin für Liturgischen Tanz

Pfingstsamstag, 26. Mai 2012, 14.30 – 17.00 Uhr

Kursgebühr (inkl. Kaffeepause): € 20,-

Bitte anmelden bis 10 Tage vorher!

Tanzend zur Mitte

Alle, die sich gerne zur Musik bewegen und Freude
am gemeinsamen Tanzen haben, können mitmachen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

„Erde und Himmel verbinden“

Hinführung zum Körpergebet

Sa, 23. Juni 2012, 14.30 – 17 Uhr

„Was ist das Leben?“

Tänze zu einem schwedischen Märchen

Sa, 21. Juli 2012, 14.30 – 17 Uhr

„Dich, mein Gott, will ich loben und preisen“

Liturgische Tänze für den Gottesdienst

Sa, 25. August 2012, 14.30 – 18 Uhr

Josina Kern-Fehrenbach, Tanzleiterin für Meditativen
und Liturgischen Tanz

Kursgebühr je Termin (inkl. Kaffeepause): € 20,-

Bitte anmelden bis 10 Tage vorher!

Bitte tragen Sie geeignete Schuhe!

Kurse

Sa, 07. Januar 2012, 10 – 17 Uhr

**„Zu dir, Herr, erhebe ich meine Seele ...
zeige mir deine Wege ... denn du bist der
Gott meines Heils“** (aus Psalm 25)

Besinnungstag zum Jahresbeginn

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Theol.

Kursgebühr (inkl. Mittagessen): € 55,-
Bitte anmelden bis 20.12.2011!

Sa, 04. Februar 2012, 10 – 17 Uhr

Kontemplationstag

Einübung in die stille Meditation

Ricarda Wagner, Würzburger Schule der Kontemplation

Der Tag umfasst ein Kurzreferat, Impulse und Körperwahrnehmungsübungen. Die Meditationszeiten von jeweils 20-25 min wechseln mit meditativem Gehen ab. Das einfache Mittagessen wird im Schweigen eingenommen.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 59,-
Bitte anmelden bis 19.01.2012!

Sa, 04. Februar 2012, 9 – 17 Uhr

„Durch-Kreuzt“ - Besinnungstag zur Spiritualität der Hegner Kreuzschwestern

Sr. Edith Maria Senn, Dipl.-Soz.Päd.

Vom Leben durchkreuzte Wege können mich lähmen; sie können auch die Botschaft in sich tragen, im Glauben zu erstarken und mit dem Gekreuzigten und Auferstandenen das Leben in Fülle zu erfahren.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 57,-
Bitte anmelden bis 22.01.2012

10. – 12. Februar 2012 (18/14 Uhr)

Burnout kompetent begegnen

Wochenendseminar

Prof. Dr. Gerd Schnack und Birgit Schnack-Iorio

Das Seminar vermittelt praxisnahe Strategien gegen Stress, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Ängste und Depressionen.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 270,-
Bitte anmelden bis 11.01.2012!

Sa, 11. Februar 2012, 9.30 – 16.30 Uhr

Das Geheimnis der klugen Wahl

Wie treffe ich Entscheidungen?

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Theol.

Täglich treffen wir viele Entscheidungen, die zeigen, wohin wir wollen und was uns wichtig ist. Sie prägen unsere Identität, besonders die sog. Lebensentscheidungen. Da heißt es gut zu wählen ... aber wie geht das?

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 65,-
Bitte anmelden bis 26.01.2012!

Sa, 25. Februar 2012, 9 – 17 Uhr

„Fasten heißt nicht hungern, sondern neuen Geschmack gewinnen“ (E. Purk)

Besinnungstag zum Beginn der Fastenzeit

Sr. Edith Maria Senn, Dipl.-Soz.Päd.

Kursgebühr (inkl. einfache Verpflegung): € 45,-
Bitte 10 Tage vorher anmelden!

Di, 28. Februar 2012, 19 – 21 Uhr

Exerzitien im Alltag vor Ostern

Katrin Gergen-Woll, Exerzitienbegleiterin

Weitere Treffen am 06., 13., 20. und 27. März 2012

Bitte Flyer anfordern!

Kursgebühr: € 45,-

02. – 04. März 2012 (18/14 Uhr)

Lebenskunst in einer begrenzten Welt

Liebe zur Schöpfung: die Natur und die Liebe zum Leben

Besinnungswochenende

Bruder Dr. Anton Rotzetter OFMCap

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 144,-

Bitte anmelden bis 02.02.!

Mo, 05. März 2012, 18.30 – 21 Uhr

Selbstmanagement für die Seele

Kurs über 4 Abende

Dr. Verena Michalski und Norbert Michalski

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZMR von Dr. M. Storch und Dr. F. Krause) hilft Motive zu erkennen und Stärken zu aktivieren, um die Ziele zu erreichen, die Sie wirklich erreichen wollen. In diesem Selbstmanagement-Training werden Sie zunächst Ihre aktuellen Themen klären, um daraus konkrete Ziele für Ihr Leben abzuleiten.

Kursgebühr: € 240,-

Bitte anmelden bis 07.02.!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Weitere Termine: 12., 19. und 26. März 2012

09. – 11. März 2012 (18/14 Uhr)

Die Jesus-Bilder der Evangelien

Geistliche Bibellektüre

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Theol.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 135,-

Bitte anmelden bis 07.02.!

Sa, 17. März 2012, 9.30 – 16.30 Uhr

Atem und Achtsamkeit

Atemkurs nach Ilse Middendorf

Christine Strehlke, Bewegungs- und Atemtherapeutin
www.christine-strehlke.de

Ilse Middendorf hat die Lehre vom „Erfahrbaren Atem“ entwickelt. In den Atemstunden wird der Atem durch einfache Bewegungen angeregt und in innerer Sammlung wahrgenommen. Gearbeitet wird in der Gruppe, meist auf dem Hocker sitzend, stehend oder gehend.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 78,-

Bitte anmelden bis 01.03.!

21.-23. März 2012 (18/14 Uhr)

„Nur der Gekreuzigte, beide Arme offen, der HIER-BIN-ICH“ (Hilde Domin)

Besinnungstage für Senior/inn/en

Sr. Edith Maria Senn, Dipl.-Soz.Päd.

Auf Ostern hin sich dem Geheimnis von Kreuz und Auferstehung nähern.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 139,-

Bitte anmelden bis 23.02.!

23. – 25. März 2012 (16/14 Uhr)

„Der Weg allein zum Haus zurück“

Trauer-Wochenende in Kooperation mit der
Klinikseelsorge Singen

Begleitung durch Sabine König (AG Trauerbegleitung
Sigmaringen), Waltraud Reichle (Klinikseelsorge
Singen), André Böhning (Klinikseelsorge Wil/CH) und
Katrin Gergen-Woll

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 220,-

Bitte anmelden bis 23.02.!

Sa, 31. März 2012, 9 – 17 Uhr

Auf den Spuren des Konzils

Tagesseminar zum Zweiten Vatikanum

Stephan Langer, Dipl-Theol. und Redakteur beim
Konradsblatt

Die Konzilsväter haben vor 50 Jahren wegweisende
Texte für die „Verheutigung“ der Kirche verfasst.
Durch Lektüre, Vortrag und Austausch wollen wir uns
diese Texte erschließen.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 80,-

Bitte anmelden bis 13.03.!

11. – 14. April 2012 (18/14 Uhr)

**„Jeder Tag braucht ein Fenster zu etwas
Schönem hin“ (M. Duffner)**

Kreativtage

Sr. Regina Lehmann, Dipl.-Soz.Päd., Werklehrerin

Durch Erleben der Natur, Besinnung und Musik zu
kreativem Gestalten finden.

Kursgebühr (inkl. Abendessen am Anreisetag,

Mittagessen): € 165,-

Bitte anmelden bis 13.03.!

30. April – 04. Mai 2012 (18/10 Uhr)

„Gottes Liebe erspüren, die mich sucht“

Kurzexerzitien

Katrin Gergen-Woll, Dipl. Theol. und
Exerzitienbegleiterin

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 255,-

Bitte anmelden bis 27.03.!

04. – 06. Mai 2012 (16/18 Uhr)

„Innere Festigkeit gewinnen“

PRH-Kurs/Persönlichkeitsentwicklung

Dr. Gabriele Kieser, Theologin, Logotherapeutin,
PRH-Ausbilderin, www.prh-schweiz.ch

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 350,-

Bitte anmelden bis 03.04.!

Sa, 12. Mai 2012, 9.30 – 16.00 Uhr

„Warum wird mir das zugemutet ...?“

Ein Tag für Trauernde nach einem Suizid

In Kooperation mit dem Erzbischöflichen Seel-
sorgeamt Freiburg und den Klinikseelsorger/innen
der Region Bodensee-Hohenzollern

Wir bieten eine Gelegenheit zum Austausch mit
anderen Betroffenen. Begleitend informieren wir Sie
über die Möglichkeiten, mit den während der Trauer-
zeit auftretenden Gefühlen und Gedanken umzugehen.

Mira Winter, Psychotherapeutin

Sabine Tebel, Psychiatrische Seelsorgerin

Daniela Segna-Gnant, Klinikseelsorgerin

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 53,-

Bitte anmelden bis 17.04.!

Sa, 12. Mai 2012, 16.00 Uhr

„Gott gab mir Atem, damit ich ...“

Gedenkfeier in der Kapelle von Haus St. Elisabeth

Wir laden Frauen und Männer ein, die einen geliebten Menschen durch Suizid verloren haben. Wir gedenken der Menschen, die aus dem Leben geschieden sind. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Begegnung und Austausch.

Team:

Waltraud Reichle, Peter Stengele, Katrin Gergen-Woll

16. – 20. Mai 2012 (18/14 Uhr)

„In der Mitte des Gartens ist der Brunnen“

Besinnungstage für Menschen in der Lebensmitte

Sr. Therese Wetzels, Gemeindereferentin und Exerzitienbegleiterin

Leibübungen, geistliche Impulse, Gebetszeiten, Stille und Austausch, Begegnung mit dem Wort Gottes.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 268,-
Bitte anmelden bis 17.04.!

29. Mai – 02. Juni 2012 (18/14 Uhr)

„Mit offenen Augen, Ohren ... mit Pinsel und Farbe ... unterwegs zu mir!“

Kreativtage

Sr. Regina Lehmann, Dipl.-Soz.Päd., Werklehrerin

Meditativer Tageseinstieg, Aufenthalte in der Natur sowie Experimentieren und Malen.

Kursgebühr (inkl. Abendessen am Anreisetag, Mittagessen): € 228,-

Materialkosten: nach Verbrauch!

Bitte anmelden bis 26.04.!

01. – 03. Juni 2012 (18/14 Uhr)

Versöhnt sein mit sich selbst

Wochenendkurs

Peter Linzer, Dipl. Psychologe,
Psychotherapeut, Supervisor

Wie können wir in Frieden leben mit unseren Verletzungen, Enttäuschungen und unserem Scheitern? Im Kurs soll es Raum geben für entscheidene Erlebnisse aus der Vergangenheit und Zeit für das Wachsen von liebevollem Verzeihen.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 183,-
Bitte anmelden bis 03.05.!

Sa, 02. Juni 2012, 9.30 – 16.30 Uhr

Das Geheimnis der klugen Wahl

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Theol.

Siehe 11. Februar 2012

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 65,-
Bitte anmelden bis 08.05.!

07. – 10. Juni 2012 (18/14 Uhr)

„Weil du einmalig bist, liebe dein Leben ...“

Besinnungstage für Senioren

Sr. Edith Maria Senn, Dipl.-Soz.Päd.

Das Gefühl, dass es um entscheidende Inhalte meines Lebens geht, macht die späten Jahre kostbar. Es kommt darauf an, „von jetzt an“ mein besonderes, ureigenes Leben auszuschöpfen. Impulse, Gespräche und Gebete schenken Kraft und Mut dazu.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 186,-
Bitte anmelden bis 03.05.!

Sa, 16. Juni 2012, 9.30 – 16.30 Uhr

Atem und Achtsamkeit

Atemkurs nach Ilse Middendorf

Christine Strehlke, Bewegungs- und Atemtherapeutin
www.christine-strehlke.de

Siehe 17. März 2012

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 78,-
Bitte anmelden bis 22.05.!

21. – 24. Juni 2012 (16/14 Uhr)

„Mein Leben hat sich verändert“

Begegnungstage für Trauernde

Sabine König, AG Trauerbegleitung
Katrin Gergen-Woll, Dipl. Theol.

Nach einem längeren Trauerprozess haben Sie sich neu für das Leben entschieden und wollen neue Erfahrungen sammeln, neuen Menschen und Orten begegnen.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 290,-
Bitte anmelden bis 22.05.!

Sa, 30. Juni 2012, 9.30 – 17 Uhr

„Letzte Lieben. Großeltern und ihre Enkel“

Ein Besinnungstag für gegenwärtige und zukünftige Großeltern

Prof. Dr. Fulbert Steffensky, Religionspädagoge, Buchautor, Vorträge bei Katholiken- und Kirchentagen

Was lehrt uns die Andersheit der anderen Generation?
Was lernen wir von unseren Nachkommen?

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 70,-
Bitte anmelden bis 05.06.!

06. – 08. Juli 2012 (18/14 Uhr)

**„Tragt Frieden in die Häuser und Städte“
(Franz von Assisi)**

Kurs zur Franziskanischen Spiritualität

Br. Niklaus Kuster OFM Cap, Spezialist für
franziskanische Spiritualität, Lehraufträge in Luzern,
Venedig und Münster

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 165,-
Bitte anmelden bis 05.06.!

Sa, 14. Juli 2012, 9.30 – 17 Uhr

**Ignatius von Loyola – Seine Entwicklung zum
Pilger und seine Weg-Spiritualität**

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Teol., Exerzitienbegleiterin

Was können wir aus der geistlichen Biographie des
Ignatius für unsere heutige Spiritualität lernen?

Kursgebühr (inkl. Mittagessen): € 55,-
Bitte bis 10 Tage vorher anmelden!

15. – 18. Juli 2012 (18/10 Uhr)

„Du wähle das Leben“

Exerzitien-Einführung mit Film

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Theol., Exerzitienbegleiterin

Anleitungen zu konkreten Gebets- und Meditations-
formen, Impulsreferate und ein Film, der einlädt unser
Leben als Weg-geschichte zu betrachten, in der ich
immer wieder eine Richtung wähle, Entscheidungen
treffe ...

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 175,-
Bitte anmelden bis 12.06.!

06. – 10. August 2012 (18/10 Uhr)

„Sie schreiten dahin mit wachsender Kraft“

Wanderexerziten

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Theol., Exerzitenbegleiterin

Frauen und Männer, die gerne in der Natur unterwegs sind, können beim Wandern (ca. 3 Stunden) geistlich auftanken und sich an Leib und Seele Erholung gönnen.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 255,-

Zzgl. Übernachtung/Frühstück

Bitte anmelden bis 03.07.!

26. – 30. August 2012 (18/14 Uhr)

„Alle meine Quellen entspringen in Dir“

Kurzexerziten mit Tanz

Cornelia Müller, Tanzleiterin für Bibliodramatischen und Meditativen Tanz, zur Zeit Ausbildung in Geistlicher Begleitung

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Theol., Exerzitenbegleiterin

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 295,-

Zzgl. Übernachtung/Frühstück

Bitte anmelden bis 12.07.!

02. – 07. Sept. 2012 (18/10 Uhr)

„Meine Kreativität entdecken heißt meine Seele lüften“

Kreativtage mit der Künstlerin

Rosemarie Vollmer

www.rosemarie-vollmer.de

Kursgebühr (inkl. Abendessen am Anreisetag): € 235,-

Zzgl. Übernachtung/Frühstück

Bitte anmelden bis 17.07.!

14. – 16. September

und 05. – 06. Oktober 2012

KEK

Konstruktive Ehe und Kommunikation

Ein Gesprächstraining für Paare mit längerer Beziehungsgeschichte

Infos und Anmeldung nur bei der Kath. Regionalstelle Bodensee-Hohenzollern, Tel. 07731.8755-0 oder sekretariat@bodensee-hohenzollern.de
www.bodensee-hohenzollern.de

28. – 30. Sept. 2012 (16/18 Uhr)

„Inneres Wachstum und Lebensinn“

PRH-Kurs/Persönlichkeitsentwicklung

Dr. Gabriele Kieser, Theologin, Logotherapeutin, PRH-Ausbilderin, www.prh-schweiz.ch

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 350,-

Bitte anmelden bis 28.08.!

30. Sept. – 04. Okt. 2012 (18/10 Uhr)

„Boden unter den Füßen haben“

Wanderexerziten

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Theol., Exerzitenbegleiterin

Frauen und Männer, die gerne in der Natur unterwegs sind, können beim Wandern (ca. 3 Stunden) geistlich auftanken und sich an Leib und Seele Erholung gönnen. Gemeinsame Gebetszeiten und die Mahlzeiten im Schweigen prägen den Tagesablauf.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 255,-

Zzgl. Übernachtung/Frühstück

Bitte anmelden bis 28.08.!

05. – 07. Okt. 2012 (16/14 Uhr)

„Wenn der Dornbusch brennt ...“

Ausdruckstanz und QiGong

Dr. Hilda-Maria Lander, Soz.-Päd., Tanzpädagogin und QiGong-Lehrerin

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 250,-

Bitte anmelden bis 11.09.!

Sa, 06. Okt. 2012, 9 – 17 Uhr

„... ich atme die alten Heilsworte in meine Tagängste“ (W. Bruners)

Im Psalmenbeten Lob und Jubel, Zorn und Klage in meinem Leben vor Gott zur Sprache bringen

Sr. Edith Maria Senn, Dipl.-Soz.Päd.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 65,-

Bitte anmelden bis 20.09.!

Do, 11. Oktober 2012, 19 – 21 Uhr

„Meine Trauer wird dich finden“

Kurs für Trauernde über 6 Abende

André Böhning, Dipl.-Theol., Systemischer Coach, Diakon und Klinikseelsorger

Der Tod beendet ein Leben – nicht aber unsere Beziehung zu einem Menschen. In der Trauer bleiben wir der verstorbenen Person innerlich nahe.

Eine verbindliche Teilnahme an allen 6 Abenden ist für den Gruppenprozess erforderlich!

Kursgebühr: € 130,-

Bitte anmelden bis 02.10.!

Weitere Termine: 18., 25. Okt. und 8., 15., 22. Nov.

Sa, 20. Oktober 2012, 9.30 – 17 Uhr

„Die von Gott mit Huld und Gnade Erfüllte“

Bibeltag zu: Hanna, die Unfruchtbare

Sr. M. Jacobe Wetzels und Sr. Theresia Hörger

Mit verschiedenen kreativen Elementen setzen wir uns mit dem Bibeltext auseinander.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 67,-

Bitte anmelden bis 25.09.!

26. – 28. Oktober 2012 (18/14 Uhr)

„Pace e bene – inshallah“

Franziskus als Prophet des interreligiösen Dialogs

Bruder Niklaus Kuster OFMCap, Spezialist für franziskanische Spiritualität, Lehraufträge in Luzern, Venedig und Münster

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 165,-

Bitte anmelden bis 25.09.!

Sa, 27. Oktober 2012, 9.30 – 17 Uhr

„Das Alter entscheidet nicht“ – für einen kreativen Umgang mit dem sog. Lebensabend

Tageskurs für Männer ab 50 Jahren

Peter Linzer, Dipl. Psychologe, Psychotherapeut, Supervisor

Im Seminar soll kritisch reflektiert werden, welche Vorstellungen und Erwartungen das eigene Altersbild prägen. Die Entwicklung eines positiven und realistischen Bildes von der Zukunft wird unterstützt, damit der neue Lebensabschnitt gelingt.

Kursgebühr: € 85,-

Bitte anmelden bis 27.09.!

02. – 04. Nov. 2012 (18/14 Uhr)

„Gott in allen Dingen finden“

Exerzitien-Einführung

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Theol., Exerzitienbegleiterin

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 135,-

Bitte anmelden bis 09.10.!

Sa, 03. Nov 2012, 9.30 – 17.30 Uhr

„Da hab’ ich mich so geschämt ...!“

Vom Umgang mit einem tabuisierten und schmerzhaften Gefühl

Dr. Stephan Marks, Freiburger Institut
für Menschenrechtspädagogik

Kursgebühr: € 70,-

Bitte anmelden bis 11.10.!

08. – 11. Nov. 2012 (18/14 Uhr)

„Ich will euch tragen bis zum Alter hin ...“

Besinnungstage für Senior/inn/en

Sr. Edith Maria Senn, Dipl.-Soz.Päd.

Impulse, Gruppengespräche, Gebetszeiten und Zeiten
der persönlichen Besinnung in Stille.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 190,-

Bitte anmelden bis 11.10.!

09. – 11. Nov. 2012 (17/14 Uhr)

Atem und Achtsamkeit

Wochenendkurs

Siehe 17. März 2012, Seite 17

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 210,-

Bitte anmelden bis 10.10.!

12. – 13. Nov. 2012 (9.30/17 Uhr)

Selbstmanagement für die Seele

Kompaktkurs zum Züricher Ressourcen Modell

Dr. Verena Michalski und Norbert Michalski

Siehe 05. März 2012 auf Seite 16

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 360,-

Bitte anmelden bis 11.10.!

16. – 18. Nov. 2012 (18/14 Uhr)

Lebenskunst in einer begrenzten Welt

Was Mensch und Tier verbindet:

**Um Mensch bleiben zu können, müssen wir
unsere Einstellung zum Tier verändern**

Besinnungswochenende

Bruder Dr. Anton Rotzetter OFMCap,
Geistlicher Begleiter, Buchautor

Siehe 02.-04. März 2012 auf Seite 16

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 144,-

Bitte anmelden bis 16.10.!

21. – 25. Nov. 2012 (18/14 Uhr)

Meine Kreativität als zentrale

Lebenskraft ent-decken

Kreativtage

Sr. Regina Lehmann, Dipl.-Soz.Päd., Werklehrerin

Elemente dieser Kreativtage sind Meditation, Imagination
und Wahrnehmen der Schöpfung. Das Erlebte findet
seinen kreativen Ausdruck im Malen und Gestalten.

Kursgebühr (inkl. Abendessen am Anreisetag,
Mittagessen): € 228,-

Bitte anmelden bis 23.10.!

25. – 29. Nov. 2012 (18/14 Uhr)

„ ... und plötzlich bin ich alt!“

Für Frauen jenseits der Lebensmitte

Dorothee Schmidt, Dipl. Psychologin,
Psychoanalytikerin und Körperpsychotherapeutin
Sr. Edith Maria Senn, Dipl.-Soz.Päd.

Ein Kurs für Frauen, die gemeinsam über das Altwerden und Alt-sein nachsinnen und mit anderen darüber ins Gespräch kommen wollen. Was liegt hinter mir? Was liegt vor mir? Was hilft mir im Prozess des Altwerdens? Wie gehe ich mit Einschränkungen und Krankheit um?

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 320,-

Bitte anmelden bis 23.10.!

30. Nov. – 02. Dez. 2012 (18/14 Uhr)

„In Erwartung sein ...“

Adventswochenende

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Theol., Exerzitienbegleiterin

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 130,-

Bitte anmelden bis 30.10.!

Sa, 08. Dezember 2012, 10 – 17 Uhr

Kontemplationstag

Einübung in die stille Meditation

Ricarda Wagner, Würzburger Schule der Kontemplation

Siehe 04. Februar 2012 auf Seite 14

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 59,-

Bitte anmelden bis 10 Tage vorher!

Sa, 08. Dezember 2012, 10 – 17 Uhr

„Bereite dich Zion ...“

Ein Tanztag um sich auf Weihnachten einzustimmen

Arien und Choräle aus dem Weihnachtsoratorium von J. S. Bach laden ein, sich zu dieser kostbaren Musik zu bewegen. Die Tänze wurden von Wilma Vesseur und Friederike Dantona choreografiert.

Josina Kern-Fehrenbach,
Tanzleiterin für Liturgischen Tanz

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 77,-

Bitte anmelden bis 20.11.!

09. – 12. Dezember 2012 (18/14 Uhr)

„Gott kommt ganz gewiss ...“ (J. Tauler)

Stille Meditationstage im Advent

Katrin Gergen-Woll, Dipl.-Theol., Exerzitienbegleiterin

Im kontemplativen Gebet finden wir zu Gelassenheit und die innere Freude auf das Weihnachtsfest kann sich entfalten.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): € 176,-

Zzgl. Übernachtung/Frühstück

Bitte anmelden bis 13.11.!

Unser PLUS



Einige Kreuzschwestern leben und arbeiten im Haus St. Elisabeth. Sie sind eingeladen, mit der Schwesterngemeinschaft in der Kapelle oder in der Klosterkirche zu beten (Morgenlob, Mittagsbesinnung und Abendlob). Auf Wunsch sind spirituelle Impulse, persönliche Gespräche und geistliche Begleitung möglich. Zu Bewegung oder zu kreativem Gestalten lädt der **Aktivpunkt** ein.

Feste im Kirchenjahr feiern

Für uns Christen sind die großen Feste Weihnachten, Ostern und Pfingsten besondere Zeiten im Jahreslauf. Das Kloster Hegne lädt ein, diese Tage bewusst wahrzunehmen und zu feiern, d.h. den Alltag zu unterbrechen. Mit thematischen Impulsen, Bibelmeditationen und im Austausch wollen wir uns der grundlegenden Botschaft des jeweiligen Festes nähern. Das gemeinsame Feiern der Gottesdienste in der Klosterkirche prägt diese Tage.

Im Rahmen der Saisonangebote „Feiern einmal anders“ von Haus St. Elisabeth finden Sie weitere Information.

Unser Haus St. Elisabeth für Tagungen, Exerzitien und Urlaub

Willkommen im Haus St. Elisabeth am schönen Bodensee! Ob Sie alleine reisen, zu zweit, als Familie oder in der Gruppe – wir bieten Ihnen „Gastlichkeit für Leib und Seele“. Unseren Gästen stehen das helle Foyer mit wechselnden Kunstausstellungen, Hauskapelle und Raum der Stille offen. Park und Lesezimmer sowie klostereigenes Seegrundstück laden zum Entspannen und Verweilen ein.

In unserem Haus-Restaurant servieren wir Ihnen frische Spezialitäten der regionalen Küche, liebevoll aus besten Zutaten zubereitet.



Unser **Café vis à vis** lädt ein zu selbstgebackenen Kuchen, Kaffeespezialitäten und würzigen Snacks. Genießen Sie bei schönem Wetter die Sonne und den Blick über den Gnadensee auf unserer Terrasse.

Öffnungszeiten:

Montag – Samstag 11.00 – 18.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 10.30 – 18.00 Uhr

Haus St. Elisabeth

Konradstr. 1

D-78476 Allensbach-Hegne

Telefon: 07533.9366-2000

Telefax: 07533.9366-2100




www.st-elisabeth-hegne.de

info@st-elisabeth-hegne.de

Preise im Haus St. Elisabeth

Im Haus St. Elisabeth können Sie zwischen vier verschiedenen Zimmerkategorien wählen – von der einfachen „Pilgerunterkunft“ bis zum modernen Hotelzimmer *** Superior.

Preise pro Person für Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet:

Kategorie	Standard	Nov.-März	April-Okt.
Kat. A	DZ	€ 58,-	€ 67,-
	DZ als EZ	€ 76,-	€ 85,-
 Superior	direkte Seesicht, Südbalkon		
Kat. B	DZ	€ 55,-	€ 62,-
	DZ als EZ	€ 70,-	€ 77,-
 Superior	Balkon mit Seesicht		
Kat. C	DZ	€ 49,-	€ 55,-
	DZ als EZ	€ 65,-	€ 71,-
 Superior	EZ	€ 57,-	€ 63,-
Kat. D	EZ Etagendusche, WC im Gang	€ 29,-	€ 34,-

Bei uns findet sich für jedes Reisebudget die passende Unterkunft. So auch einfache und zweckmäßig eingerichtete Zimmer für Exerziten, Pilger oder Radfahrer:

Aufschlag bei nur einer Übernachtung: € 5,-

Vollpension: € 32,-

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer. Während Ihres Aufenthalts stehen Ihnen Hauskapelle, Raum der Stille, Lesezimmer, PC-Office und Spielzimmer offen.

Hinweise zur Anmeldung

Bitte melden Sie sich verbindlich mit der Anmeldekarte, über das WEB-Formular auf www.kloster-hegne.de oder per Email an.

Beachten Sie die Anmeldefristen der Kurse – meist 4 Wochen vor dem Termin. Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, informieren wir Sie umgehend und setzen Sie ggf. auf die Warteliste. Sie erhalten nach dem Anmeldeschluss eine Anmeldebestätigung mit der Rechnung über die Kursgebühr.

Falls die Mindestteilnehmerzahl zum Anmeldeschluss nicht erreicht ist, werden Sie über den Ausfall der Veranstaltung informiert.

Falls ein Kurs wegen Erkrankung des Leiters/der Leiterin o.ä. kurzfristig abgesagt werden muss, informieren wir Sie umgehend und Sie erhalten bereits gezahlte Kursgebühren zurück.

Ermäßigung der Kursgebühr

Auf Anfrage kann eine Ermäßigung über den Solidarfonds des Klosters Hegne gewährt werden. Bitte sprechen Sie uns an oder vermerken Sie diesen Wunsch auf der Anmeldekarte.

Anreise/Abreise

Die genaue Anfangszeit der Veranstaltung entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursausschreibung. Die Zimmer können Sie am Anreisetag ab 15 Uhr beziehen. Am Abreisetag verlassen Sie bitte die Gästezimmer bis 10 Uhr. Wir setzen voraus, dass Sie an der gesamten Veranstaltung teilnehmen. Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten während des Kurses, bei verspäteter Anreise oder frühzeitiger Abreise werden nicht erstattet.

Stornierung

Bei einer Absage der Veranstaltungsteilnahme berechnen wir generell € 15,- Bearbeitungsgebühr. Bei einer Absage nach Rechnungsstellung berechnen wir bis zu 60% der Kosten. Bei unentschuldigtem Fernbleiben die Gesamtkosten.