



Bildungshaus  
Kloster St. Ulrich  
Landvolkshochschule

2023 /  
2024

## Liebe Gäste,

vor 75 Jahren fand in den Räumen des damals weitestgehend leerstehenden Benediktinerpriorats St. Ulrich der erste Winterkurs für junge Männer statt. Ziel war, nach der Katastrophe des 2. Weltkrieges, junge Menschen durch Bildung zu befähigen, auf der Basis eines christlichen Menschenbildes eine neue demokratische Gesellschaft aufzubauen.

Das Konzept war neu, aufregend und ansteckend, viele Winterkurse folgten.

Aus diesen Anfängen entwickelte sich über die Jahre das heutige Bildungshaus als ländliche Heimvolkshochschule und als Bildungshaus der Erzdiözese Freiburg mit einem breiten, umfassenden Bildungsprogramm.

Wir wollen das Jubiläum zum Anlass nehmen, darüber nachzudenken, was es heute braucht, damit unsere Gesellschaft das Erbe dieser Aufbauzeit nicht verspielt. Was es braucht, damit unsere Demokratie auch weiterhin lebensfähig und Basis einer gerechten Gesellschaft bleibt.

Sie finden in diesem und im nächsten Jahresprogramm Angebote, die mit dem Logo 75 Jahre St. Ulrich markiert sind. Mit diesen ausgewählten Angeboten möchten wir einladen, unser Haus kennen zu lernen und mit uns nachzudenken, wie wir gemeinsam die Zukunft gestalten wollen.

*Bernhard Nägele*

Bernhard Nägele

*Christiane Röcke*

Christiane Röcke

*Daniel Dombrowsky*

Daniel Dombrowsky

*Daniela Nebel*

Daniela Nebel

*Geli Pietschmann*

Geli Pietschmann

# Inhalt

Vorwort	03
75 Jahre Bildungshaus St. Ulrich	06
<b>Veranstaltungen</b>	
Leben gestalten	13
Kinder / Jugendliche	14
Junge Erwachsene	15
Frauen	17
Männer	29
Paare	31
Familie	41
Mittleres Erwachsenenalter	48
Spätes Erwachsenenalter	51
Kompetenzen erweitern	55
Stärkung erfahren	67
Spiritualität leben	75
Kreativität entfalten	81
Natur & Land bewirtschaften	95
Unterwegs sein	113
Veranstaltungs-Kalender	116
Mitarbeitende & Kursleitungen	126
Unser Haus	133
Allgemeines	134
Freundeskreis	140
Partnerschaft El Salvador	141
Soziale Dienste	
Betriebshelferdienst	142
Familie & Betrieb	143
Anreise	146

Leben  
gestalten

Kompetenzen  
erweitern

Stärkung  
erfahren

Spiritualität  
leben

Kreativität  
entfalten

Natur & Land  
bewirtschaften

Unterwegs  
sein



## Gedanken zum Jubiläumsjahr - 75 Jahre Bildungsangebote in St. Ulrich!

Mit Blick in den Kalender stand fest, 2024 steht das 75jährige Jubiläum unseres Hauses an. Es war schnell klar, dass ein „klassischer Festakt“ mit dem Blick zurück für uns nicht stimmig ist und auch dem Auftrag des Hauses aus seiner Geschichte heraus nicht gerecht wird.

Wir wollen die Wegmarke „Jubiläum“ zum gemeinsamen Innehalten und Nachdenken nutzen. Beides unter dem Fokus, was in der heutigen Zeit „wirklich, wirklich wichtig ist“ (Sedmak) und wie wir heute und künftig zusammenleben wollen.

So wenig es gelingen kann, die Fülle der gesellschaftlichen Herausforderungen in wenigen Sätzen zusammen zu fassen, so wenig tragen einfache Antworten und Lösungen.

Doch auch der Blick zurück lehrt uns, einfach waren auch die Anfänge in St. Ulrich nicht. Es gab keine Vorlagen oder Konzepte, geschweige denn eine einheitliche Meinung bei den Verantwortlichen in Kirche und Gesellschaft auf die damals großen Fragen.

Was von Beginn bis heute gleichgeblieben ist, hat Walter Buchholz, der erste Leiter des Hauses, in seinen Erinnerungen so formuliert: „Wir wollen Hilfen geben zu einem wertvollen und glücklichen Leben“ oder wie Paul Wollmann, der Gründer unseres Hauses, es häufig formulierte „Damit sie das Leben haben – und es in Fülle haben“ (Joh 10,10). Hinzugefügt sei der Satz ...“damit alle das Leben haben in Fülle“.

Ein Abbild dieser Fülle oder Vielfalt ist auch die Entstehung der katholischen Landverbände und Organisationen, wie dem Dorfhelferinnenwerk (jetzt Familienwerk) Sölden, dem Landwirtschaftlichen Betriebs helfer dienst Südbaden e.V. und später der Beratungsstelle Familie und Betrieb, mit denen das Bildungshaus bis heute in inhaltlicher Zusammenarbeit und strukturell verbunden ist.

Unzählige Menschen haben in den 75 Jahren den Ort und die Arbeit in St. Ulrich geprägt. Für viele Menschen ist St. Ulrich zu einer Art Heimat geworden. In diesem Miteinander ist vieles entstanden, sind Ideen und Initiativen entwickelt worden. Etliches ist bis heute fester Bestandteil unseres Bildungsprogrammes, manches hatte seine Zeit und musste wieder losgelassen werden.

Auch baulich entstand entsprechend der Bedürfnisse und Anforderungen immer wieder Neues, es wurde saniert und neugestaltet.

Auch wenn sich sprachlich seit den Anfängen vieles geändert hat und die Überschriften heute anders klingen – das Kernanliegen ist geblieben: Menschen durch Bildungsangebote zu befähigen, ihr Leben und ihr Umfeld aus einer christlichen Grundhaltung heraus zu gestalten.

So möchten wir das anstehende Jubiläumsjahr nutzen, unser Haus in diesem „Geist“ weiterzuentwickeln und mit Ihnen zusammen Wege in die Zukunft zu gehen. Die mit dem Jubiläumslogo markierten Veranstaltungen sind hier explizit als Einladung an Sie und alle Interessierten gedacht. Die Angebote sind bewusst sehr unterschiedlich gestaltet und so bunt und vielfältig wie die Gesellschaft, in der wir leben wollen.

Wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen.

# Bildungshaus St. Ulrich in 75 Jahren



vor 1950

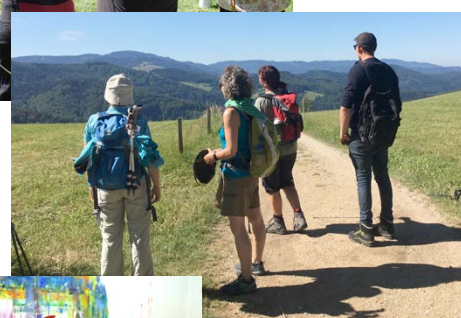


vor 2013



heute







Leben  
gestalten

## Kinder / Jugendliche



Jedes Jahr in den Sommerferien geht es für eine Woche zur Jungs-, Mädchen- oder Jugendfreizeit nach St. Ulrich. Dabei heißt es: Spaß haben, andere kennen lernen, Abenteuer erleben, spielen, werken, entspannen, Herausforderungen annehmen und vieles mehr...

Jede Freizeit greift ein Motto und verschiedene Inhalte kreativ und altersgemäß auf und fördert eigene Stärken und Teamfähigkeiten.

Ansprechpersonen für die Sommerfreizeiten im Bildungshaus sind Daniel Dombrowsky und Daniela Nebel

**Die Anmeldung erfolgt online und ist ab 11. September 2023 freigeschaltet.**

Maßgeblich in Bezug auf das Alter der Teilnehmenden ist der Zeitpunkt der Freizeit. Wir freuen uns über Kinder mit erhöhtem Betreuungsbedarf und versuchen, ihre Teilnahme möglich zu machen. Melden Sie sich zu konkreten Absprachen bitte im Vorfeld.

Für Familien mit geringen finanziellen Mitteln ist eine Preisreduktion möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

## Ferienfreizeit für Jungs

**Bildungsangebot für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren**

**Termin** 25. Juli - 1. August 2024

**Kosten** € 220

## Jugendfreizeit

**Bildungsangebot für Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren**

**Termin** 4. - 10. August 2024

**Kosten** € 220

## Mädchenfreizeit

**Bildungsangebot für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 13 Jahren**

**Termin** 12. - 19. August 2024

**Kosten** € 220

## Junge Erwachsene

### Du fehlst mir!

**Ein Seminar für Junge Erwachsene, die trauern**

An diesem Wochenende hast du Zeit für dich und deine Trauer. Dabei gibt es keine Begrenzung, wie lange du bereits trauerst. Gerade wenn der Todesfall schon länger her ist, dich deine Trauer aber nach wie vor immer wieder umtreibt, weißt du: Trauer hört nie ganz auf.

Wir bieten verschiedene Zugänge an, um der Trauer Raum und Ausdruck zu geben. Kreatives, Musik, Gespräche und Bewegung werden die Elemente sein, die diese Tage prägen.

Außerdem wird Zeit sein, dir selbst etwas Gutes zu tun.

**Termin** 29. September - 1. Oktober 2023,  
Anmeldeschluss: 18. September 2023

oder

27. - 29. September 2024,  
Anmeldeschluss: 16. September 2024

**Kosten** € 120, € 90 Nichtverdienende

**Leitung** Ulrike Wolf

**Info** Dieses Seminar wird von der Fachstelle Junge Erwachsene in Freiburg angeboten. Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es auf [www.junge-erwachsene.org](http://www.junge-erwachsene.org), [info@junge-erwachsene.org](mailto:info@junge-erwachsene.org)



## Back to Stuli

### Die Abenteueredition

Für dieses Wochenende benötigst du

- eine Portion „Mut zum Kindsein“
- eine Jogginghose für entspannte Stunden
- Lust, in Workshops und Einheiten Neues auszuprobieren
- deine Skills für (Gelände)Spiele, egal ob diese in den Bereichen Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kreativität oder der Verbreitung guter Laune liegen.

Damit starten wir gemeinsam in das neue Back-to-Stuli-Abenteuer.

**Termin** 3. - 5. November 2023

**Kosten** € 95

**Leitung** Daniela Nebel und Team

## Fit für's Team

### Ferienfreizeiten kompetent leiten

Welche Rahmenbedingungen brauchen Freizeiten mit Kindern und Jugendlichen? Welche Methoden kann ich altersgerecht einsetzen? Wie schaffen wir es, dass sich Kinder und Jugendliche auf Freizeiten wohl fühlen? Wie gehen wir mit Konflikten, Heimweh, Grenzverletzungen oder Notfällen um?

Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt des Wochenendes und werden in Workshops erarbeitet.

Weitere Informationen auf Anfrage

**Termin** 7. - 9. Juni 2024

**Leitung** Daniel Dombrowsky, Daniela Nebel

Ein Angebot, das Sie auch interessieren könnte:

→ Zeit für uns - Paar-Wellness am Valentinstag:  
S. 35

## Frauen

### Lebensmutig älter werden

#### Standortbestimmung für die erwerbsfreie Zeit

Lebensmutig älter werden und die Lebensregel neu oder anders setzen? In der letzten Phase des Berufslebens oder spätestens mit dem Übergang in den Ruhestand stellt sich die Frage. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt.

Was tun, mit der neugewonnenen Freiheit? Länger schlafen, Rosen züchten oder die Welt bereisen? Oder aber wie Marc Twain sagt, die Knoten lösen und noch einmal unsere Träume erforschen?

Unser Seminar lädt Frauen vor oder bereits im Ruhestand ein, eigene Altersbilder zu hinterfragen und eine Standortbestimmung zu wagen. Mit Austausch, kreativen Zugängen, Impulsen, Stille und Natur öffnen wir innere Räume, um den eigenen roten Faden in dieser Lebensphase zu entdecken. Was gibt mir Sinn? Woran habe ich Freude und was entspricht mir? Wie möchte ich diesen Lebensabschnitt gestalten?

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Evangelischen Frauen in Baden.

**Termin** 19. - 21. September 2023

oder

16. - 18. Januar 2024

oder

24. - 26. September 2024

**Kosten** € 245 (EZ)

**Leitung** Hannelore List, Eva Zimmermann

**Info** Information und Anmeldung: Evangelische Frauen in Baden, [frauen@ekiba.de](mailto:frauen@ekiba.de)  
[www.evangelische-frauen-baden.de](http://www.evangelische-frauen-baden.de),  
Tel. 0721 / 9175 323

## Wenn der Körper zeigt, dass die Seele streikt

### Kompaktseminar zur Burnout-Prävention für Frauen

Das Seminar richtet sich an Frauen die viel leisten, sich erschöpft fühlen und das Empfinden haben, den Anforderungen des Alltags im Beruf und im Privatleben nicht mehr gerecht zu werden, „in der Tretmühle gefangen zu sein“ oder „nur noch zu funktionieren“. Die Sehnsucht danach, wieder eine neue Balance zu finden, ist groß.

Körperliche Erschöpfungssymptome (Kopf- und Rückenschmerzen, Tinnitus, Schlafstörungen u. a.) schränken unsere Leistungsfähigkeit und die Lebensfreude ein. Frühzeitig erkannt, kann wirkungsvoll gegengesteuert, die Lebensfreude wieder gefunden, das innere Feuer neu entfacht und das drohende Burnout-Syndrom abgewendet werden.

Das fünftägige Intensiv-Seminar zur Burnout-Prävention vermittelt wirksame Strategien, um mit neuer Kraft, Freude und Energie wieder für sich selbst, die Familie und den Beruf da zu sein, gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. Das Konzept des Seminars ist evaluiert und autorisiert durch das Institut für Burnout-Prävention Hamburg (IBP-Hamburg, [www.ibp-hamburg.de](http://www.ibp-hamburg.de)). Weitere Informationen auf Anfrage.

**Termin** 20. Oktober, 14:30 Uhr - 24. Oktober 2023, 13:00 Uhr  
oder

24. April, 14:30 Uhr - 28. April 2024, 13:00 Uhr

**Kosten** € 370 Seminarkosten, zzgl. € 360 Übernachtung im EZ und Vollpension,  
Teilerstattung der Seminarkosten durch gesetzliche Krankenkassen (nach § 20 „Präventionsgesetz“) nach Teilnahme am Seminar möglich.

**Leitung** Dr. Martina Baur, Hannah Baur

## Aus dem Leben gegriffen Frauenfiguren aus Papier und Kleister



Umwerfend schön und farbenfroh kommen sie daher, die Frauen aus Papier und Kleister. Mit Einkaufskorb oder im Abendkleid, mit Hut oder peppigen Haaren, auf flachen Sohlen oder in hochhackigen Schuhen. Schritt für Schritt und unter fachkundiger Anleitung gelingt jedes kleine Kunstwerk, manchmal ganz zum eigenen

Erstaunen. Und manchmal begegnen wir uns beim Anfertigen auch selbst.

Die Figuren sind ca. 15 – 25 cm hoch, sofern sie „auf eigenen Füßen stehen“ und werden ohne künstlerische Voraussetzung zu etwas Einzigartigem.

**Termin** 17. - 19. November 2023  
oder

15. - 17. März 2024

**Kosten** € 205 (DZ), € 225 (EZ) zzgl. € 10 für Material

**Leitung** Martina Sailer

## Yoga mit Leichtigkeit - Filzen zur Entspannung

### Eine Auszeit im Alltag für Frauen

An diesem Wochenende verbinden wir die wohlthuende Kraft des Yoga mit Spaß am kreativen Tun. Wir pendeln im Yoga zwischen An- und Entspannung, hin zur gelösten und heiteren Mitte. Verschiedenste Körper-, Atem- und Stimmübungen schaffen Raum für innere Stille und neue Kraft. Unserer Kreativität verleihen wir Ausdruck über Farben und das Gestalten mit Rohwolle. Es besteht die Möglichkeit, Sitzkissen, kleine Decken und Massagebälle zu filzen. Dabei steht das entspannte Tun im Vordergrund.

**Termin** 24. - 26. November 2023

**Kosten** € 245 (DZ), € 265 (EZ) zzgl. ca. € 20 für Material

**Leitung** Andrea Kenk, Bettina Michalek

## Wandeljahre

### Ein Wochenende für Frauen in der Lebensmitte

Kaum eine andere Phase in unserem Leben als Frau besitzt ein so großes Potential für unsere individuelle Weiterentwicklung und unser persönliches Wachstum wie die Zeit der Lebensmitte. Verstehen wir Frauen die typischen Zeichen der körperlichen und seelischen Veränderungen, gelingt es uns leichter, diesen Wandel selber aktiv zu gestalten.

Eine lebendige Mischung aus Information, Bewegung und Entspannung, aber auch kreatives Tun und gemeinsames Lachen helfen, gestärkt diesen Wandel zu erleben und zu beleben.

**Termin** 12. - 14. Januar 2024  
**Kosten** € 215 (DZ), € 235 (EZ)  
**Leitung** Simone Breitenberger

## Upcycling!

### Neues Lieblingsstück aus alten Sachen nähen

An diesem Wochenende gestalten wir Taschen, Loops oder eigene Kreationen aus lieb gewonnenen Kleidungsstücken, Stoffresten und neuen Stoffen. Als Gegenpol zum spannenden Werken gönnen wir uns zwischendurch Übungen zur Entspannung und Lockerung.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Nähen und der sichere Umgang mit der eigenen Nähmaschine. Mitzubringen sind: Nähmaschine, Nähzubehör, Stoffreste, ausran-gierte Kleidung (z. B. Jeans, Hemden, Pullis, T-Shirts) oder andere „nähbare“ Materialien.

**Termin** 26. - 28. Januar 2024  
**Kosten** € 215 (DZ), € 235 (EZ)  
**Leitung** Brigitte Binkert, Daniela Ziegler

## Flügel für die Seele

### Bildungs- und Erholungstage für Frauen im 3. Lebensalter

Ein paar Tage nur für mich, eine Auszeit vom Alltag, Energie für meinen Körper, Wohltuendes für meine Seele und Anregendes für den Geist. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit interessanten Themen und Impulsen, Meditatives und Bewegtes, Geselligkeit und Entspannung, sowie ein Ausflug zu einem attraktiven Ziel in der Umgebung. Kurz, alles, was Körper, Geist und Seele guttut!

**Termin** 14. - 18. Februar 2024  
**Kosten** € 285 (DZ), € 325 (EZ)  
**Leitung** Christiane Röcke

## Ich bin eine Frau ohne Kinder

### Für Frauen die ungewollt kinderlos bleiben

Oft entscheidet das Leben, die Umstände, das Schicksal darüber, ob eine Frau Kinder bekommt oder nicht. In Deutschland ist inzwischen jede fünfte Frau kinderlos und wird es bleiben, in den seltensten Fällen gewollt. Es trifft Frauen, die in langjährigen Beziehungen leben genauso wie Alleinlebende oder andere, die einst nicht den richtigen Partner hatten, um mit ihm eine Familie zu gründen.

Allen gemeinsam ist die Herausforderung, mit dem Schmerz des Unerfüllten zurecht zu kommen, sich den damit verbundenen Gefühlen wie Trauer, Ohnmacht, Wut oder Neid zu stellen und dann eine andere Lebensperspektive für sich zu entwickeln. Was kann und will *ich* in die Welt bringen? Wie gestalte *ich* mein Leben, damit es mir als gelungen und fruchtbar für mich und andere erscheint? Wie zeige *ich* mein Frausein?

Das Wochenende bietet Raum, um gemeinsam mit anderen Frauen dem unerfüllten Kinderwunsch und den dazugehörigen Fragen und Gefühlen Raum zu geben und dann mit Kraft, Lust und Entschiedenheit den eigenen Lebensplan weiter zu verfolgen.

**Termin** 19. - 21. Juli 2024  
**Kosten** € 210 (DZ), € 230 (EZ)  
**Leitung** Christiane Röcke, Ulrike Wolf

## Gepflanzt wie ein Baum am Wasser

### Spirituelles Wochenende für Frauen, die Frauen lieben



„Gepflanzt wie ein Baum am Wasser“ - ein starkes, visionäres Bild. Es macht Mut zum eigenen Leben, kräftig, stark und in Kontakt mit dem, was mich nährt.

Das Bild vom Baum soll uns an diesem Wochenende inspirieren: Auf welchem Boden stehe ich? Was sind meine Wurzeln? Was gibt mir Halt und stärkt mich als lesbische Frau, aber auch: was hemmt mein Wachstum? Was lässt mich kleiner sein als ich es sein könnte? In welchem Umfeld befinde ich mich?

Diesen Fragestellungen gehen wir mit Blick auf die eigene Biographie einzeln und gemeinsam in der Gruppe nach. Methodisch wird das Wochenende durch Gespräche, Impulse, kreatives Gestalten und Unterwegssein in der Natur gestaltet.

Eine Kooperation mit dem Referat Frauen-Männer-Gender im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg.

**Termin** 6. - 8. September 2024  
**Kosten** € 200 (EZ)  
**Leitung** Ursula Schulte, Claudia Debes  
**Info** Anmeldung und Information:  
[f-m-g@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:f-m-g@seelsorgeamt-freiburg.de)  
[www.ebfr.de/frauen-maenner-gender](http://www.ebfr.de/frauen-maenner-gender)

## Einfach singen

### Ein Wochenende für singbegeisterte Frauen

„Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.“ (Yehudi Menuhin)

In diesem Sinn möchte das Wochenende den Alltag vergessen lassen und ein Auftanken mit Hilfe von einfachen und kraftvollen Liedern ermöglichen. Freude und Spaß am Singen und Bewegen stehen im Vordergrund, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Je mehr es gelingt, den Kopf abzuschalten, die Klänge im Körper zu spüren und aus dem Herzen zu singen, umso größer ist unser Wohlbefinden und die heilende Wirkung.

**Termin** 13. - 15. September 2024  
**Kosten** € 210 (DZ), € 230 (EZ)  
**Leitung** Birgit Schill

## Meinem Leben Ausdruck geben

### Frauenstudienreise in die Toskana

Erleben Sie mit uns vier berühmte Orte in der Toskana und begegnen Sie ausdrucksstarken Frauenpersönlichkeiten und ihren Visionen.

Siena – das ist lebendig erhaltenes Mittelalter, UNESCO-Weltkulturerbe und junge Universitätsstadt. Siena, das ist die Stadt der Heiligen Katharina als Kirchenlehrerin, Papstberaterin und Visionärin, Friedensstifterin und Schutzpatronin Italiens und Europas.

Volterra – das ist die trutzige Etruskerstadt hoch oben auf dem Berg, flankiert von zwei Burgen, berühmt für die Verarbeitung von Alabaster.

San Gimignano - die atemberaubende Stadt der Türme vergangener Adelsgeschlechter, das „mittelalterliche Manhattan“ der Toskana.

Der Tarotgarten der Nikki de Saint Phalle (Erschafferin der „Nanas“) – das ist die verwirklichte Vision eines „Kleinen

Garten Eden“. Außergewöhnliche begehbbare Figuren interpretieren das Tarot als Spiel des Lebens – das ist Eintauchen in ein märchenhaft funkelndes, glänzendes und glitzerndes Meer von Mosaiken, Spiegeln, buntem Glas und farbiger Keramik.

Die Reise wird in Freiburg gegen 6.00 Uhr beginnen.

**Termin** 2. - 6. Oktober 2024  
**Leitung** Susanne Jörger, Christiane Röcke  
**Info** Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kath. Landfrauenbewegung Freiburg  
Die Ausschreibung zur Reise ist ab Herbst erhältlich!

Weitere Angebote die Sie interessieren könnten finden Sie unter:

→ Stärkung erfahren ab Seite 68

## Angebote in Kooperation mit der Katholischen Landfrauenbewegung Freiburg (KLFB)

Anmeldung und Informationen: KLFB,  
Tel. 0761/5144-243, [info@kath-landfrauen.de](mailto:info@kath-landfrauen.de)

Bei den folgenden Seminaren erhalten Mitglieder der KLFB eine Ermäßigung von 10 €.

## Herbstschätze Kleine Auszeit

Im Herbst beschenkt uns die Natur mit einer Fülle von Früchten, Beeren und Kräutern, leuchtenden Herbstblumen, bunten Wäldern und ganz besonderen Stimmungen. Wir wollen draußen unterwegs sein und uns von der Vielfalt anregen und begeistern lassen. Aus den Schätzen des Herbstes werden wir kulinarische Kostproben, Dekoratives und Wohltuendes herstellen. Außerdem bleibt Zeit zum Wohlfühlen und Entspannen.

**Termin** 1. September, 18:00 Uhr - 3. September 2023, 15:00 Uhr  
**Kosten** € 260 (DZ), € 280 (EZ)  
**Leitung** Ingrid Kämpflein, Karola Rohrer



## Zeit für mich

### Auszeit für Frauen mit Kindern

Nur wer regelmäßig Kraft schöpft, kann auch für andere da sein. Oft vernachlässigen wir unser eigenes Wohl, weil uns andere Menschen wichtig sind und wir uns um sie kümmern möchten. Wenn dann kein gesundes Gleichgewicht zwischen Selbstfürsorge und der Sorge um andere besteht, werden wir unzufrieden, erschöpft und krank.

In der Auszeit steht Ihre Selbstfürsorge im Mittelpunkt. Es ist eine Auszeit für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag.

Sie richten den Blick auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Sie erleben wohlthuende Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Sie geben dem wichtigsten Menschen in Ihrem Leben wieder Raum: sich selbst. Sie tanken Kraft und bekommen einen Energieschub.

Mit Meditation, Körpererleben, Kreativität, Naturerleben.

Mit Kinderbetreuung.

**Termin** 30. Oktober, 14:30 Uhr - 3. November 2023, gegen 11:00 Uhr  
**Kosten** € 420  
1. + 2. Kind € 95, Kinder bis zum 1. Lebensjahr und ab dem 3. Kind frei.  
**Leitung** Marlene Hügler, Ingrid Kämpflein

## Kraftvoll und authentisch auftreten

### Landfrauenzirkel

Überzeugendes und authentisches Auftreten, positive Ausstrahlung und sicheres Sprechen sind Schlüssel zur persönlichen und beruflichen Zufriedenheit.

Jeder Mensch kommuniziert außer mit Worten stets mit seinem Körper. Körper, Stimme und Sprache stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit der gesamten Persönlichkeit. Nicht unbedingt WAS wir sagen, sondern WIE wir es sagen, ist für die zwischenmenschliche Beziehung von allergrößter Bedeutung. Das Sprechen wird durch Haltung, Blickkontakt, Gestik und Mimik bildhaft verstärkt. Zudem hat jeder Mensch die Fähigkeit, über die Körpersprache und Stimmkraft willentlich sein Denken und somit seine Wirksamkeit nach außen zu tragen.

Im Seminar lernen Sie durch praktische Übungen, wie Sie Ihr ureigenes Handwerkszeug bewusst einsetzen können. Durch die Lerninhalte und Übungen können Sie Ihre Selbstsicherheit fördern und zudem Ihr Gegenüber besser einschätzen. Dadurch werden auch schwierige Redesituationen und überzeugendes Sprechen vor der Gruppe gemeistert. Zum Umgang mit Lampenfieber werden verschiedene Methoden vorgestellt.

**Termin** 19. Januar, 17:30 Uhr - 21. Jan. 2024, 13:00 Uhr

**Kosten** € 210 (DZ), € 230 (EZ)

**Leitung** Monika Baur, Susanne Jörger

## Wohin mein Herz mich führt

### Fastenwoche für Frauen

Beim Fasten nach Hildegard von Bingen erleben Sie eine besondere Weise des Fastens und seine positiven Wirkungen. Sie dürfen genügend essen (Dinkel und Gemüse, mittags Salat) und lernen eine naturbelassene, leicht verdauliche Nahrung kennen. Hildegard wusste schon, dass kontinuierliches Einüben einer gesunden Lebensweise den Jojo-Effekt des Fastens überflüssig macht. Sie erfahren Wichtiges über die Heilkräutermedizin der heiligen Hildegard und erhalten eine Einführung in Meditation, sowie

Zugänge zu Ruhe und Entspannung im Alltag. Die schöne Umgebung von St. Ulrich lädt ein zu Spaziergängen und leichten Wanderungen. (Hinweis: Falls Sie Medikamente einnehmen, fordern Sie bitte das Infoblatt an!)

**Termin** 22. März, 15:00 Uhr - 26. März 2024, 14:00 Uhr

**Kosten** € 590 (EZ) zzgl. ca. 45 € für Heilkräuter und Essenzen nach Hildegard von Bingen und 25 € für das Buch „Der Hildegard-Code“

**Leitung** Annette Heizmann, Brigitte Jeske, Monika Kirchmann

## LEBEN - mit Freude und Farben

### Kreative Mal-Auszeit

Gemeinsam wollen wir unsere Kreativität entdecken und ihr im freien Malen Ausdruck verleihen. Der intuitive Malprozess steht dabei im Mittelpunkt, durch Farben und Formen kommen wir in Kontakt mit uns selbst. Morgentliche Körperübungen und tägliche Meditationen werden uns die innere Ruhe dazu geben. Bei schönem Wetter malen wir auch im Freien. Leinwände und Farben werden zur Verfügung gestellt und nach Verbrauch abgerechnet, können aber auch mitgebracht werden. Malkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Termin** 21. Juni, 18:00 Uhr - 23. Juni 2024, 15:00 Uhr

**Kosten** € 260 (DZ), € 280 € (EZ)

**Leitung** Elke Heizmann, Beate Schemel



## Seminare in Kooperation mit der Katholischen Landfrauenbewegung Freiburg (KLFB) in anderen Häusern

### Ernte die Früchte deiner Weiblichkeit

#### Auszeit für Frauen mit Kindern

- Termin** 30. Oktober, 14:30 Uhr - 3. November 2023, gegen 13:00 Uhr  
**Ort** Haus Marienfried, Oberkirch  
**Kosten** € 420  
1. + 2. Kind € 95 €, Kinder bis zum 1. Lebensjahr und ab dem 3. Kind frei.  
**Leitung** Ines Keßler, Susanne Jörger

### Stark und gelassen im Alltag

#### Auszeit für Frauen mit Kindern

- Termin** 2. April, 14:30 Uhr - 6. April 2024, gegen 13:00 Uhr  
**Ort** Haus Marienfried, Oberkirch  
**Kosten** € 420  
1. + 2. Kind € 95 €, Kinder bis zum 1. Lebensjahr und ab dem 3. Kind frei.  
**Leitung** Sonja Traxel, Ingrid Kämpflein

### Es war einmal - es ist - es wird sein

#### Auszeit für Frauen mit Kindern

- Termin** 26. August, 14:30 Uhr - 30. August 2024, gegen 13:00 Uhr  
**Ort** Haus Marienfried, Oberkirch  
**Kosten** € 420  
1. + 2. Kind € 95 €, Kinder bis zum 1. Lebensjahr und ab dem 3. Kind frei.  
**Leitung** Gabi Schmelzle, Manuela Weschle

## Männer

Unsere Männerseminare finden in Kooperation mit dem Arbeitsbereich Männerpastoral des Referates Frauen-Männer-Gender im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg statt. Auf [www.ebfr.de/männer](http://www.ebfr.de/männer) finden interessierte Männer weitere Seminare.

### Timeout: Jetzt

#### Seminar für Männer

Die zunehmende Veränderungsgeschwindigkeit in der Arbeitswelt fordert bis zum „geht nicht mehr“. Die Männerrolle ist im Wandel. Täglich bewegen wir uns im Spannungsfeld verschiedenster Erwartungen in Beruf, Partnerschaft und Familie.

Dieses Wochenende möchte anregen, Strategien zu Erholung und Unterbrechung zu entwickeln und eine gute Balance zwischen Arbeit, Familie und Eigenwelt zu finden.

- Termin** 22. - 24. September 2023  
**Kosten** € 220  
**Leitung** Michael Rodiger-Leupolz, Christoph Walser  
**Infos** Anmeldung und Information:  
Referat Frauen-Männer-Gender, Okenstr. 15,  
79108 Freiburg  
[f-m-g@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:f-m-g@seelsorgeamt-freiburg.de)  
[www.ebfr.de/männer](http://www.ebfr.de/männer)

### Ausgeglichen leben

#### Männerwochenende mit Bogenschießen

Beim Bogenschießen wie im Leben braucht es einen festen Stand und eine gute Balance, um Angezieltes in den Blick zu nehmen und zu erreichen. Dazu kann Ihnen dieses Wochenende helfen.

Wir werden folgenden Fragen nachgehen: Welche Faktoren prägen mein Da-Stehen gerade? Was hilft mir, ins Gleichgewicht zu kommen? Wo liegen Ressourcen, die mir zu einem festen Stand verhelfen können?

Die Methode des intuitiven Bogenschießens wird uns dabei unterstützen, raus aus dem Alltag und ganz ins Hier und Jetzt zu kommen. Zugleich kann es ein hilfreicher Wegweiser hin zu einem ausgeglicheneren Leben sein.

Die Ausrüstung wird gestellt. Wir schießen mit anfängertauglichen Bögen. Vorkenntnisse oder eine besondere Fitness sind nicht erforderlich.

**Termin** 29. September - 1. Oktober 2023

**Kosten** € 220

oder

**Termin** 20. - 22. September 2024

**Kosten** € 250

**Leitung** Daniel Dombrowsky, Simon Rockenstein

## Lust & Liebe

### Männer auf der Suche nach neuen Wegen

In Liebesbeziehungen einen stimmigen Weg zu finden ist heute eines der größten Abenteuer. Wie gelingt es, statt Erwartungen und Bildern zu genügen, Sexualität und Liebe kraftvoll miteinander zu verbinden?

Das Seminar unterstützt Männer, die eigenen Prägungen und Bedürfnisse klarer zu sehen und neue Perspektiven für ihr Beziehungsleben zu entwickeln. Persönliche Standortbestimmung. Gespräche. Impulse aus Sexualwissenschaft und Ethik.

**Termin** 12. - 14. April 2024

**Kosten** € 250

**Leitung** Michael Rodiger-Leupolz, Christoph Walser

**Info** Anmeldung und Information:  
Referat Frauen-Männer-Gender, Okenstr. 15,  
79108 Freiburg  
[f-m-g@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:f-m-g@seelsorgeamt-freiburg.de)  
[www.ebfr.de/männer](http://www.ebfr.de/männer)

## Paare

Unsere Paarseminare wollen Ihnen Zeit füreinander geben. Die Referent\*innen bieten Ihnen dabei Themen und eine methodische Struktur, um mit dem\*der Partner\*in in Kontakt und im Gespräch zu sein. Die Gruppe aus unterschiedlichen Paaren stellt dabei eine besondere Ressource dar, denn oft ist es möglich, von den Erfahrungen anderer zu profitieren. Durch eine Mischung aus Zeit allein, Zeit im Paar und Austausch mit anderen Paaren hoffen wir, Sie bei der Weiterentwicklung Ihrer Partnerschaft zu unterstützen.

Unsere Paarseminare finden in Kooperation mit dem Referat Ehe – Familie – Diversität des Erzbischöflichen Seelsorgeamtes in Freiburg statt. Die angegebenen Preise sind Normalpreise. Studierende oder Bezieher\*innen von Wohngeld/ALG II erhalten auf Anfrage eine Reduktion. Näheres finden Sie auf unserer Website.

## Lebendiges Miteinander

### Aktiv in Verbindung kommen - Paarseminar mit Outdoor-Elementen

Möchten Sie Ihre Beziehung vertiefen und voller Lebendigkeit gestalten?

Manchmal hakt die Kommunikation, aus Missverständnissen werden Konflikte, Unausgesprochenes sorgt für Spannung. Mit der „Wertschätzenden Kommunikation“ von Marshall B. Rosenberg lernen Sie eine Methode kennen, mit der Sie auch in schwierigen Situationen in Verbindung bleiben können. Sie üben, mit dem Herzen zu hören, Ihre Bedürfnisse zu erkennen und Ihre Wünsche klar zu äußern – jenseits von Schuldzuweisungen oder Vorwürfen. Theoretische Inputs und Übungen werden ergänzt durch Outdoor-Elemente. Dann heißt es: raus aus dem Kopf, rein in die Bewegung! Kleine Abenteuer zu zweit und in der Gruppe lockern auf und lösen Festgefahreneres. Genießen Sie den Wechsel von Tiefe und Leichtigkeit und laden Sie den Paar-Akku wieder auf!

Besondere Sportlichkeit ist nicht nötig.



**Termin** 8. - 10. September 2023 (3-tägig)

**Kosten** € 360 p. Paar

oder

**Termin** 30. Mai - 2. Juni 2024 (4-tägig)

**Kosten** € 560 p. Paar

**Leitung** Edith Albertz

## Auch die Liebe braucht mal Hilfe

### Seminar für Paare in der Krise

In längeren Beziehungen lassen sich Unstimmigkeiten und Interessenskonflikte nicht vermeiden. Was oft mit großer Zuneigung und Leidenschaft beginnt, kann mit den Jahren zur Herausforderung werden.

Man verliert sich aus den Augen, jede\*r geht eigene Wege: Durch Beruf oder Hobbies, durch Kinder oder pflegebedürftige Eltern, durch andere Faktoren wird die Partnerschaft zur Nebensache. Man entfernt sich immer weiter voneinander. Kritik und Streit nehmen zu und tragende Elemente einer Beziehung wie Komplimente, Lob und Wertschätzung geraten in Vergessenheit. Die Krise ist absehbar oder bereits eingetreten. Dann gilt es, der Liebe Hilfestellung zu geben.

Sie haben in diesem Seminar die Möglichkeit, Ihr persönliches Thema einzubringen. Die erfahrene Leitung und die Gruppe werden diesen Prozess unterstützen, in getrennten Frauen- und Männergruppen finden wir Solidarität. Darüber hinaus helfen Paarübungen, Fantasiereisen und Einzelgespräche dabei, der Krise auf den Grund zu gehen und Lösungen zu finden.

**Termin** 30. September - 3. Oktober 2023

**Kosten** € 560 p. Paar

oder

**Termin** 9. - 12. Mai 2024

**Kosten** € 590 p. Paar

**Leitung** Johannes Kersting, Gabriele Weber

## Sommerwein

### Ressourcen in Partnerschaften entdecken und nutzen lernen

Wenn man den Sommer in Flaschen füllen und konservieren könnte – was würdest Du gerne aufbewahren und ab und zu aus dem Vorratskeller holen? Am Ende dieses Sommers wollen wir uns drei Tage Zeit nehmen für das, was unser Leben neben den Kindern auch noch prägt und trägt: Unsere Partnerschaft und unsere Träume. Wo finden wir in unserem turbulenten Alltag dafür Raum und Zeit?

**Termin** 13. - 15. Oktober 2023

**Kosten** € 360 p. Paar

**Leitung** Ulrich Beer-Bercher, Ursula Bercher



## Alte Liebe rostet nicht

### Seminar für Paare im Ruhestand



Im Alterwerden taucht immer wieder die Frage auf, wie das Feuer der Sinnlichkeit wachgehalten werden und wie es auch in Zukunft das Paar-Leben bereichern kann.

Mit der nötigen Ruhe, ohne Eile und den reichlich vorhandenen Lebenserfahrungen möchten wir mit Ihnen auf das Paar schauen, das sie geworden sind. Dabei soll es auch um mögliche äußere Barrieren und innere Hindernisse gehen, die manchmal im Weg sind, um die eigene Liebes-Beziehung besser zu verstehen und neue Spielräume für ein lust- und sinn-volles Leben im Alter zu finden.

Ganz nach dem Motto: „Mit 66 Jahren..., ist noch lang noch nicht Schluss“ erfahren Sie, wie Sie Ihre Liebes-Beziehung stärken können und wie wunderbar es sein kann, sich selbst mit der eigenen Lebendigkeit, Sinnlichkeit und Lebenslust sowie dem\*der Partner\*in zu begegnen. Dazu helfen Impulse, gemeinsamer Austausch, getrennte Frauen- und Männergruppen, Paarübungen, Fantasiereisen sowie mögliche Einzelgespräche.

**Termin** 20. - 22. Oktober 2023

**Kosten** € 360 p. Paar

**Leitung** Marion Lichtenauer, Bernhard Meyer

## Schweres gemeinsam tragen

### Wochenendseminar für Paare

In jeder Beziehung möchte man Anerkennung, Komplimente und etwas Leichtigkeit im Umgang, um die Zuneigung des\*der Anderen zu spüren. Doch dann kommt es vor, dass etwas Schweres, Belastendes in unser Leben tritt: Krankheit, Tod, Ängste um Arbeitsplatz, Pflege der Eltern oder manch anderes. Dieses kostet unsere ganze Kraft und somit rückt die Liebe leider oft auf einen der hinteren Ränge. Die Verpflichtungen nehmen einen großen Raum ein. Zärtlichkeit und Zeit nur für uns alleine gibt es kaum mehr.

In diesem Seminar nehmen wir eine Auszeit, um als Paar und in der Gruppe das Thema im geschützten Rahmen ehrlich zu benennen. Mit unterschiedlichen kreativen Methoden, Körperübungen, Fantasiereisen, sowie Paar- und Gruppengesprächen, werden wir Lösungen erarbeiten. Mit neuer Perspektive wollen wir unsere Liebe stärken, um uns nicht mehr aus den Augen zu verlieren.

**Termin** 27. - 29. Oktober 2023

**Kosten** € 360 p. Paar

**Leitung** Manfred Uhl, Gabriele Weber

## Zeit für uns

### Paar-Wellness am Valentinstag

Macht den Valentinstag zu einem besonderen Tag: Genießt Impulse für eure Partnerschaft und beschert euch einen Wellness-Abend zu zweit.

Wenige Tage vor der Veranstaltung bekommt Ihr ein kleines Wellness-Paket zugeschickt und so könnt Ihr eure Partnerschaft stärken und euch gegenseitig etwas Gutes tun.

**Termin** 14. Februar 2024, 20:00 - 21:30 Uhr

**Kosten** € 60 p. Paar (inkl. Wellnesspaket)

**Leitung** Daniel Dombrowsky



## Das sind wir uns wert

### Paarzeit in Fülle

Eines der „Geheimnisse“ einer glücklichen Beziehung ist für den amerikanischen Paartherapeuten John M. Gottman, einen „gemeinsamen Sinn“ als Paar zu entwickeln – etwas Tragendes und Verbindendes über Alltagsthemen hinaus.

An diesem Wochenende wird Zeit sein, unseren Blick darauf zu richten, was uns wertvoll und wesentlich ist. Dem auf die Spur zu kommen, woraus wir unsere Energie für den Alltag schöpfen, Kraft und Mut für stressige Zeiten.

Spirituelle Impulse, Zeit für Stille, Austausch zu zweit, Unterwegssein in der Natur und das Miteinander in der Gruppe sollen dazu dienen, wieder aufzutanken und gestärkt als Paar aus diesem Wochenende hervorzugehen.

**Termin** 8. - 10. März 2024

**Kosten** € 370 p. Paar

**Leitung** Dorothee Dombrowsky, Daniel Dombrowsky

## Und jedem Wandel wohnt ein Zauber inne...

### Seminar für Paare in langjähriger Beziehung

Lebendige Paarbeziehungen ändern sich ständig. Mit so manchen Schwierigkeiten aus der Vergangenheit haben wir uns mittlerweile arrangiert und sie sind heute kein Thema mehr. Dafür sind andere Themen aufgetaucht, denn Aufgaben und Lebensinhalte ändern sich im Lauf der Jahre. Dies erfordert Anpassung und Flexibilität. So braucht es beispielsweise immer wieder eine Neuausrichtung der Balance zwischen „Zeit für mich“ und „Zeit allein“ oder neue Antworten auf die Frage erfüllter Sexualität.

Mit Kurzvorträgen, Austausch in der Gruppe und Zeit als Paar befassen wir uns mit diesen Themen mit dem Ziel, die Verbundenheit und Liebe als Paar zu stärken.

**Termin** 5. - 7. April 2024

**Kosten** € 370 p. Paar

**Leitung** Angelika Graf, Mathias Graf

## Rückblicke - Einblicke - Ausblicke



### Der St. Ulricher Lebensweg für Paare

Der „Lebensweg“ rund um St. Ulrich führt uns durch wunderschöne Natur zu thematischen Stationen, die jedes Paar im gemeinsamen Leben beschreitet: Wir stehen vor Entscheidungen, erleben intensive Momente gemeinschaftlicher Zweisamkeit, manchmal tragen wir schwer an- und miteinander und erleben das Glück, jemanden zu haben, der uns Halt gibt.

Gemeinsam mit anderen Paaren werden Sie diesen Weg gehen, miteinander durchatmen und sich von den Themen des Weges inspirieren lassen.

**Termin** 14. April 2024, 14:00 Uhr

**Leitung** Daniel Dombrowsky

## Du tust mir gut

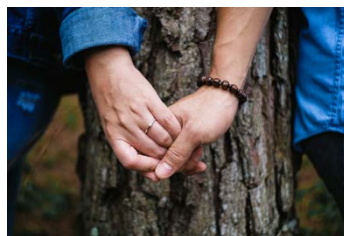
### Stärken des Partners und der Beziehung entdecken lernen

An diesem Wochenende wollen wir uns unsere Eigenheiten, die unsere Beziehung stützen und fördern, aber auch uns persönlich beglücken, wieder bewusst machen. Impulse, Gespräche, Phantasie Reisen und Paarübungen helfen zu entdecken, welche weiteren, bisher ungenutzten Möglichkeiten sich im Alltag oder an einem „Oasentag“ finden lassen, um uns gegenseitig gut zu tun.

**Termin** 19. - 21. April 2024

**Kosten** € 370 p. Paar

**Leitung** Ulrich Beer-Bercher, Ursula Bercher



## Die Liebe fühlen

### Wochenendseminar für Paare

Im Anfang jeder Beziehung liegt der Zauber der Verliebtheit. Paare sind erfüllt von Freude, Leichtigkeit und Glück. Später kommen auch Gefühle wie Ärger, Schmerz und Angst „mit ins Boot“. Liebende befinden sich in einem Dilemma: Verschließen sie sich diesen unangenehmen Gefühlen, verschließen sie sich auch im Herzen. Überlassen sie ihnen „das Feld“, wird die Liebe immer weniger Platz finden.

Liebe ist auf Dauer nur möglich, wenn Sie allen Gefühlen Beachtung schenken und lernen, mit ihnen umzugehen.

Die Grundgefühle Freude, Trauer, Angst und Wut in ihren vielfältigen Formen leiten uns durch das Seminar. Mit thematischen Impulsen, Partnerübungen, Körperübungen und Austausch in der Gruppe bietet das Seminar einen Raum, Ihre Gefühle wieder mehr wahrzunehmen, sie anzuerkennen und respektvoll mit ihnen umzugehen. Dadurch stärken Sie Ihre Liebe.

**Termin** 26. - 28. April 2024

**Kosten** € 370 p. Paar

**Leitung** Anita Weiß-Bösch, Christoph Bösch

## Lieben ist schöner als Siegen

### Wochenendseminar für Paare

Wenn wir uns verlieben und eine feste Beziehung eingehen, wünschen wir uns uneingeschränktes Verständnis, Toleranz und Respekt.

Doch schnell merken wir, dass Zusammenleben auch bedeutet, Konflikte miteinander auszutragen und manchmal besteht die Gefahr, dass die Liebe des Anfangs in Abwertung oder Gleichgültigkeit umschlägt. Um das zu verhindern ist es nötig, eine Gesprächskultur einzuüben.

Diese beinhaltet, dass Gespräche miteinander nicht auf einer organisatorischen Ebene stehen bleiben, sondern auch als intensiver persönlicher Austausch stattfinden, bei dem Wertschätzung und Zuneigung einen guten Platz

bekommen. Wir brauchen eine Streitkultur, die fair und auf Ausgleich bedacht ist, statt auf den Sieg ohne Rücksicht auf Verluste.

Dazu nutzen wir das Wochenende mit Paar- und Gruppen-gesprächen, kreativen Methoden und Körperübungen.

**Termin** 14. - 16. Juni 2024

**Kosten** € 370 p. Paar

**Leitung** Manfred Uhl, Gabriele Weber

## 55 plus Liebe

### Ein Seminar für Paare ab der Lebensmitte

Um die Lebensmitte verändern sich die Schwerpunkte des Lebens. Mit der Chance einer langen Altersphase bietet das Leben noch viele Möglichkeiten. Auch die Partnerschaft verändert sich in dieser Phase und verdient Aufmerksamkeit, denn Liebe ist nicht immer gleich. Sie bleibt nicht einfach da. Immer wieder stellt sie uns vor neue Herausforderungen. Dabei gibt es noch Neues zu entdecken und zu wagen.

Sie können jetzt Ihre Beziehung mehr in den Blick nehmen - nach Innen spüren, sich von Herzen mitteilen, dem\*der Anderen zuhören: Was ist für die gemeinsame Zeit noch wichtig? Was gilt es loszulassen? Welche Wünsche wollen Sie noch angehen?

Mit inhaltlichen Impulsen, Übungen und durch den Austausch in der Gruppe unterstützen wir Sie dabei, Ihre Partnerschaft zu stärken und Ihre Bindung zu vertiefen.

**Termin** 26. Juni, 10:00 Uhr - 28. Juni 2024, 13:00 Uhr

**Kosten** € 385 p. Paar

**Leitung** Anita Weiß-Bösch, Christoph Bösch

## Beeren und Nüsse

### Gemeinsame Erfahrungen als Ressource entdecken lernen

An nassen, kühlen Herbsttagen hilft es manchmal, einen Blick in unsere Vorratskammern zu werfen: Welche Beeren haben wir gesammelt – welche Erfahrungen haben uns gestärkt, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten haben wir erworben? Und nach vorne zu schauen auf das, was uns in den nächsten Jahren erwartet: Welche Nüsse bleiben noch zu knacken?

Mit Impulsen, Gesprächen, Phantasieeisen und Paarübungen werden wir versuchen, Erfahrungen für die Zukunft nutzbar zu machen.

**Terminkn** 27. - 29. September 2024

**Kosten** € 370 p. Paar

**Leitung** Ursula Bercher, Ulrich Beer-Bercher

## Seminare für Paargruppen

Seminare finden an folgenden Terminen statt:

**Termine** 15. - 17. September 2023

23. - 25. Oktober 2023

19. - 21. Januar 2024

7. - 9. Juni 2024

## Familie

Als Familie auftanken in St. Ulrich – das wollen unsere Familienveranstaltungen Ihnen auf vielerlei Weise ermöglichen. Die Veranstaltungen sind in der Regel so angelegt, dass es Programm gibt, das Sie mit Ihrer Familie gemeinsam haben, um fernab des Alltags miteinander Zeit zu verbringen. Daneben werden die Erwachsenen und die Kinder in altersspezifischen Gruppen für sich sein. So haben die Eltern Zeit für eigene Themen, während die Kinder betreut sind.

Um diese besondere Mischung zu ermöglichen, haben wir ein Team für die Kinderbetreuung dabei. Die Kinderbetreuung ist in der Regel für Kinder ab drei Jahren. Das Programm der Erwachsenen ist dabei so gestaltet, dass Kinder unter drei Jahren bei ihren Eltern dabei sein können.

## Vielfalt macht das Leben bunt

### Bildungsfreizeit für Großeltern und ihre Enkel

Jeder Mensch ist einzigartig und trägt damit zur Vielfalt in unserer Gesellschaft bei.

Vielfalt ist die Grundlage allen Lebens, auch des Ihren und Ihrer Enkel. Um diese bunte Vielfalt zu entdecken, braucht es Offenheit, Neugier und Empathie. Es gilt, Unterschiede wahrzunehmen, wertschätzend damit umzugehen und Andere daran teilhaben zu lassen.

Wenn es uns gelingt, Vielfalt als Chance wahrzunehmen, erweitern wir unseren Horizont. Wir als Großeltern und Enkel können miteinander, voneinander und übereinander viel lernen und Gemeinschaft produktiv gestalten.

So wollen wir uns in diesen Tagen auf eine Erkundungsreise begeben und die unterschiedlichen Begabungen, Vorstellungen, Werte, Lebenssituationen und -entwürfe kennenlernen.

Freuen Sie sich auf gemeinsame spannende Erfahrungen und die Möglichkeit, Neues an sich und ihren Enkeln zu entdecken. Genießen Sie gemeinsame Aktivitäten sowie Zeit zum Auftanken und um die Seele baumeln zu lassen.

- Termin** 4. September, 12:00 Uhr -  
8. September 2023, 11:00 Uhr
- Kosten** € 235 Erwachsene, € 140 Jugendliche  
(ab 12 Jahren), 110 € Kinder (4 - 11 Jahre)
- Leitung** Elfi Eichhorn-Kösler, Edgar Kösler und Team

## Advent unplugged

### Ein inklusives Familienwochenende

Familienwochenende in St. Ulrich, Tage an denen wir Eindrücke, Klänge, Gerüche, Gespräche, Gemeinschaftserfahrungen für unseren Erinnerungsspeicher sammeln, Tage an denen wir das Smartphone nur für Erinnerungsfotos nutzen, Tage an denen wir uns selbst, unsere Kinder und uns als Familie unplugged wahrnehmen.

An diesem Wochenende wollen wir die adventliche Botschaft von Licht, Wärme, Hoffnung und Freude mit Leib und Seele erfahren. Freuen Sie sich auf Gemeinschaft, Gesang, ein Adventsgärtchen, Spiel und Kreatives drinnen und draußen, Zeit für Besinnung, adventliche Impulse und Inspiration.

Eingeladen sind Familien mit Kindern mit und ohne Handicap. Kinder ab drei Jahren haben die Möglichkeit am Kinderprogramm teilzunehmen.

- Termin** 1. - 3. Dezember 2023
- Kosten** € 140 Erwachsene, € 80 Jugendliche (ab 12 Jahre),  
€ 60 Kinder (2-11 Jahre)  
Kinder unter 2 Jahren und ab 3. Kind frei
- Leitung** Verena Mattes, Daniela Nebel



## Mit Schwung ins neue Jahr Silvesterfreizeit für Familien

Das Jahr bewusst abschließen, mit anderen Familien gemeinsam feiern, mit anregenden Impulsen ins neue Jahr starten – das alles bedeutet Silvester in St. Ulrich.

Wir werden die Tage so gestalten, dass in einer guten Mischung die Erwachsenen Zeit für sich und als Paar haben und gleichzeitig Sie als Familie gemeinsam Zeit miteinander verbringen.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammen den Jahreswechsel zu gestalten und zu erleben!

- Termin** 30. Dezember 2023, 16:00 Uhr -  
2. Januar 2024, 11:00 Uhr
- Kosten** € 180 Erwachsene, € 100 Jugendliche (ab 12 Jahre)  
€ 70 Kinder (2-11 Jahre)  
Kinder unter 2 Jahren und ab 3. Kind frei
- Leitung** Dorothee und Daniel Dombrowsky und Team

## Von Magier\*innen und Sterndeutern Orientierungstage für Einelternfamilien

Die Weihnachtszeit ist nach Neujahr noch nicht zu Ende. Das Dreikönigsfest lädt dazu ein, mit den Sterndeutern zu entdecken, welche Kostbarkeiten wir in und mit uns tragen. An einem Tag werden wir in der Runde der Eltern den biblischen Text lebendig werden lassen. Wir begeben uns mit Unterstützung einer Bibliodrama-Leiterin im darstellenden Spiel nach „Bethlehem“ und schlüpfen in die Rollen, die uns wichtig erscheinen.

Der gemeinsame Spaß beim Spielen und Zusammensein mit der ganzen Familie kommt ebenfalls nicht zu kurz: wir machen uns auf „Schatzsuche“ rund um St. Ulrich und heben versteckte Reichtümer.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Fachstelle Alleinerziehende im Erzb. Seelsorgeamt Freiburg.

**Termin** 3. Januar, 14:00 Uhr - 6. Januar 2024, 13:00 Uhr

**Kosten** € 245 p. Familie  
(Reduktionen finden Sie auf unserer Website)

**Leitung** Edith Lauble und Team

## Osterfreude erfahren Ein Familienwochenende

Gemeinsam bereiten wir uns darauf vor, Osterfreude zu erfahren. In diesem Jahr setzen wir dafür einen musikalischen Schwerpunkt. Den Karfreitag lassen wir mit Taizéliedern ausklingen. Am Samstag backen, werkeln und musizieren wir; die Erwachsenen finden zudem Zeit für Stille, während die Kinder bestens betreut sind. Das Highlight bildet unser abendliches Osterfeuer mit Musik und Osterfreude. Am Sonntag stehen dann das Osterwasser und – natürlich – auch der Osterhase im Mittelpunkt.

Sie können Gleichgesinnte wiedertreffen oder neu kennenlernen. Im Frühling der Natur, in der Musik, in kreativen Elementen wollen wir Ostern füreinander erfahrbar werden lassen. Für Spaß und Spiel für Kinder ab drei Jahren sorgt das erfahrene St- Ulrich-Team.

Und um die Osterfreude musikalisch zu feiern, freuen wir uns, wenn Sie Ihre Instrumente mitbringen. Geben Sie uns doch bitte schon bei der Anmeldung Bescheid, was Sie mitbringen und auch wie lange Sie schon spielen – alles ist willkommen und wird mit Freude eingebunden!

**Termin** 29. März, 16:00 Uhr - 31. März 2024, 13:00 Uhr

**Kosten** € 140 Erwachsene, € 80 Jugendliche (ab 12 Jahre),  
€ 60 Kinder (2-11 Jahre)

**Leitung** Mirjam Hoferichter, Daniela Nebel

## Elternkompass - mit Kindern wachsen Ein Wochenende für Eltern

Wenn wir eine innere Haltung kultivieren, die es ermöglicht, eine tiefe Beziehung zu unseren Kindern aufzubauen, entwickeln wir einen inneren Kompass, der uns in den Stürmen des Elternseins Orientierung geben kann. Werkzeuge auf dem Weg und Inhalte an diesem Wochenende sind: Freude, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge, der Umgang mit Stress und schwierigen Emotionen sowie Achtsamkeitspraktiken zum Aufbau innerer Ressourcen. Erkenntnisse aus Bindungs- und Gehirnforschung helfen uns außerdem, die Bedürfnisse von Kindern besser zu verstehen.

Das Wochenende soll dazu beitragen, sich wieder im Wohlfühlen zu spüren und sich im Austausch mit Eltern in ähnlichen Situationen zu verbinden. Neben theoretischen Hintergründen wird es viele praktische Elemente und Erfahrungsaustausch in Kleingruppen geben.

**Termin** 3. Mai, 17:00 Uhr - 5. Mai 2024, 14:00 Uhr

**Kosten** € 230

**Leitung** Dörte Wesphal, Daniela Nebel

## Raus aus dem Alltag!

### Bildungsfreizeit für Einelternfamilien mit geringen finanziellen Mitteln

Ab und zu mal innehalten, durchschnaufen, auf andere Gedanken kommen – schöne Idee, aber wann und wie?!

Diese Freizeit soll Ihnen die Möglichkeit dazu geben. In Zeiten, in denen Ihre Kinder betreut sind, können Sie zur Ruhe kommen und erhalten Impulse, die Sie in Ihrem Alltag unterstützen. Daneben wird es Zeiten geben, in denen Sie mit Ihren Kindern zusammen ein Programm erleben. So können Sie nach dieser Verschnaufpause mit neuen Perspektiven im Gepäck energievoll in Ihren Alltag starten.

Weitere Informationen auf Anfrage.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit Trägern sozialpädagogischer Familienhilfe im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

**Termin** 19. Mai, 15:30 Uhr - 26. Mai 2024, 11:00 Uhr

**Leitung** Daniel Dombrowsky und Team



## Abenteuerkirche

Der besondere Familiengottesdienst mit toller Musik, Basteln, Bewegen, Singen ... Mitmachen! Lasst Euch überraschen und seid gespannt auf ein neues Abenteuer. Treffpunkt ist der Innenhof des Bildungshauses.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Seelsorgeeinheit Batzenberg – Obere Möhlin und der Pfarrgemeinde St. Ulrich

**Termin** 21. Juli 2024, 10:30 Uhr

**Leitung** Daniela Nebel

## Mit allen Sinnen leben

### Bildungsfreizeit für Großeltern und ihre Enkel

Mit unseren fünf Sinnen erschließen wir uns unsere Welt und damit auch den Lebenssinn. Mit allen Sinnen leben bedeutet, aufmerksam zu sein, im Hier und Jetzt zu leben und die uns zur Verfügung stehenden Sinne zu nutzen. Aber auch Erinnerungen wachzuhalten und gemachte Erfahrungen zu reflektieren und damit den Blick für die Fülle des Lebens zu weiten. All das können Sie mit Ihren Enkel\*innen bei dieser Freizeit erleben.

In diesen gemeinsamen Tagen spüren wir den verschiedenen Sinnen nach. Großeltern und Enkel\*innen setzen sich mit verschiedenen Themen auseinander und können vielfältige Erfahrungen miteinander machen. Diese sind: „Ganz Ohr sein“ – „Sehen und gesehen werden“ – „Tastend die Welt begreifen“ und „Durch Riechen und Schmecken auf den Geschmack kommen“.

Freuen Sie sich auf gemeinsame Tage und die Möglichkeit, Neues an sich und Ihren Enkel\*innen zu entdecken. Genießen Sie gemeinsame Aktivitäten sowie Zeit zum Auftanken und um die Seele baumeln zu lassen.

**Termin** 2. September, 12:00 Uhr - 6. September 2024, 11:00 Uhr

**Kosten** € 235 Erwachsene, € 140 Jugendliche (ab 12 Jahren), 110 € Kinder (4-11 Jahre)

**Leitung** Elfi Eichhorn-Kösler, Edgar Kösler und Team





## Mittleres Erwachsenenalter

Mit diesen Angeboten sprechen wir Frauen und Männer im Alter zwischen Mitte 30 und Ende 50 an.

### Auszeit!

#### Dann und wann anhalten...

Aus dem Alltagsrad aussteigen, zu mir kommen, auftanken, neuen Raum schaffen in mir. Erst wenn Unterbrechungen stattfinden, öffnet sich der Alltagsblick für die Fülle des Augenblicks und das wirklich Wichtige in unserem Leben.

Spirituelle Impulse, Entspannungselemente, kreative Angebote und kleine Wanderungen werden sich abwechslungsreich durch die Tage ziehen.

Das Bildungshaus Kloster St. Ulrich als Kraftort in wunderschöner Landschaft wird einen Rahmen bieten, der Körper und Seele aufatmen lässt.

**Termin** 20. - 22. Oktober 2023

**Kosten** € 215 (DZ), € 235 (EZ)

**Leitung** Andrea Kenk, N.N.

### Zwischen den Jahren...

#### Jahresrückblick, Standortbestimmung, Ausblick

Das alte Jahr geht zu Ende und das neue liegt noch unberührt vor mir. Eine gute Zeit, eine besondere Zeit, um sie für mich zu nutzen.

Zurückblicken auf die Erlebnisse und Erfahrungen des vergangenen Jahres, Verstehen und Einordnen, Suchen und Finden von Antworten auf die immer wieder sich stellenden Lebensfragen „Wer bin ich?“, „Was soll ich?“ und „Was will ich?“.

Und dann, mir meiner bewusst und neu versichert, den Blick in das nächste Jahr richten. Auf das, was ich mir wünsche und auf keinen Fall aus den Augen verlieren möchte.

Das Bildungshaus Kloster St. Ulrich als Kraft- und Ruheort bietet den idealen Rahmen für diese Tage.

**Termin** 27. - 30. Dezember 2023

**Kosten** € 260 (DZ), € 290 (EZ)

**Leitung** Christiane Röcke, Ulrike Wolf

### Die Seele laufen lassen...

#### Wandern und Meditation



Für ein paar Tage aus dem Tempo des Alltags aussteigen, zu Ruhe kommen und auftanken. Wieder zu mir finden, mit Körper, Geist und Seele unterwegs sein und frei werden für das Wesentliche.

Über Tagestouren von ca. 15 km die herrliche Schwarzwaldlandschaft und Umgebung von St. Ulrich wandernd erleben und sich einlassen auf einen spirituellen Rahmen.

Sich mit anderen auf den Weg machen, sich selbst auf den Weg bringen. Schöne und entspannte Stunden in einer Gruppe von netten Menschen genießen.

**Termin** 8. - 12. Mai 2024

**Kosten** € 350 (DZ), € 390 (EZ)

**Leitung** Andrea Kenk, Christiane Röcke

## Life/Work Planning

### Berufsplanung und Stellensuche mit System

Viele Menschen, die den Wunsch nach beruflicher Veränderung oder neuen Perspektiven haben, setzen ihre Hoffnungen in eine Weiterbildung oder in den Stellenteil von Zeitungen oder Internet-Jobbörsen. Die Ausgangsfrage, wo genau die berufliche Reise hingehen soll und was gut zu der eigenen Person passt, wird oft zu wenig oder zu spät in den Mittelpunkt gerückt. Ungewollt werden Kompromisse gemacht.

Life/Work Planning ist ein effektives Verfahren, mit dem Sie für sich Klarheit auf die Fragen „Was kann ich?“, „Was tue ich gerne?“, „Was will ich beruflich wirklich machen?“ und „Wie komme ich genau dort hin?“ gewinnen. Dabei wird Life/Work Planning der Tatsache gerecht, dass nur jede dritte Stelle in Deutschland öffentlich ausgeschrieben ist. Denn die Methode zeigt Ihnen, wie Sie sich systematisch Zugang zum verborgenen, nicht ausgeschriebenem Arbeitsmarkt verschaffen und diesen – gerüstet mit „ganz normalen Qualifikationen“ – erschließen.

An dem Wochenend-Seminar lernen Sie das LWP - Verfahren praktisch kennen und erhalten Impulse, ausgewählte Methoden und neue Ideen für Ihre berufliche Planung.

Weitere Informationen: [www.lwp-institut-hannover.de](http://www.lwp-institut-hannover.de)

**Termin** 20. - 22. September 2024

**Kosten** € 260 (DZ), € 280 (EZ),

**Leitung** Marc Buddensieg

Weitere Angebote die Sie interessieren könnten finden Sie unter:

- **Stärkung erfahren** ab S. 68
- **Frauen** ab S. 17
- **Männer** ab S. 29
- **Paare** ab S. 31
- **Familien** ab S. 41

## Spätes Erwachsenenalter

### Was hält unsere Gesellschaft (heute noch) zusammen?



#### Bildungstage für Männer

Vor 75 Jahren wurde die allgemeine Erklärung der Menschenrechte von den Vereinten Nationen beschlossen. Viele dieser Regeln wurden in nationales Recht übernommen und bildeten eine Wertebasis für unsere westlichen Demokratien und viele Länder dieser Erde.

Infolge globaler Krisen gerät diese Wertebasis zunehmend unter Druck. Auch werden demokratische Traditionen immer häufiger dem eigenen Machterhalt untergeordnet.

Im Seminar wollen wir uns mit Fragen rund um den gesellschaftlichen Zusammenhalt auseinandersetzen und gemeinsam mögliche Lösungsansätze erarbeiten.

Weitere Themen und ein Ausflug werden das Programm ergänzen

**Termin** 16. - 21. Dezember 2023

**Kosten** € 300 (DZ), € 340 (EZ)

**Leitung** Bernhard Nägele

### Mitgestalten im bäuerlichen Betrieb und Familie

#### Bildungstage für Senioren\*innen

Themen werden sein: Entwicklungen in der Landwirtschaft und der Gesellschaft, Fit- und auf dem Laufenden bleiben, Gesundheits- und Gedächtnistraining, Exkursionen.

In Zusammenarbeit mit dem Landseniorenverband Südbaden e.V. im BLHV.

**Termin** 15. - 19. Januar 2024

**Kosten** € 280 (DZ), € 320 (EZ), € 430 (Paar)

**Leitung** Matthias Werner

## Glücklich werden - und was wir dafür tun können

### Bildungstage für Senior\*innen



Auf die Frage: „Was ist Glück?“ gibt es verschiedene Antworten:

- jeden Tag mit einem Lächeln vor dem Spiegel beginnen
- aktiv sein, aber auch entspannen und loslassen können
- einverstanden sein mit dem ganzen Leben, mit Höhen und Tiefen
- nicht nur für das eigene Glück, sondern auch das der anderen sorgen
- Glück ist lernbar

In diesem Seminar wollen wir verschiedene Gesichter des Glücks entdecken und nachdenken über Voraussetzungen des Glücks wie

- achtsam leben
- Beziehungen pflegen statt vereinsamen
- vergeben statt nachtragen
- dankbar sein statt neidisch.

In Zusammenarbeit mit der Kath. Arbeitnehmerbewegung.

**Termin** 13. - 15. März 2024

**Leitung** Dr. Gottlieb Brunner, Ulf Bergemann,  
Hans-Peter Karrer

**Infos** Anmeldung: Kath. Arbeitnehmerbewegung (KAB),  
Okenstr. 15, 79108 Freiburg, Tel.: 0761 5144227,  
[kab@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:kab@seelsorgeamt-freiburg.de)

## Tanzen verbindet

### Tanz- und Bildungstage

Erleben Sie ein vielfältiges Programm mit neuen und altbewährten Tänzen - ein Kreativangebot sorgt in der „tanzfreien Zeit“ für Abwechslung.

**Termin** 3. - 5. Mai 2024

**Kosten** € 205 (DZ), € 225 (EZ)

**Leitung** Lisa Berg, Friedhilde Höfle

## Land und Leute in der Regio

**Termin** 26. Mai - 2. Juni 2024

**Leitung** Bernhard Nägele

Hinweisen möchten wir Sie auch auf diese Angebote:

→ Alte Liebe rostet nicht	S. 34
→ Und jedem Wandel wohnt ein Zauber inne	S. 36
→ Vielfalt macht das Leben bunt	S. 41
→ 55 plus Liebe	S. 39
→ Lebensmutig älter werden	S. 17
→ Flügel für die Seele	S. 21
→ Segel setzen	S. 60
→ 60 plus Bogenschießen	S. 63
→ Mit allen Sinnen leben	S. 47



# Kompetenzen erweitern

## Selbstmanagement

### Mit Rückenwind Ziele erreichen

#### Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

Jede\*r kennt das: Man hat ein schönes Ziel und dann kommt man einfach nicht in die Pötte. Die Umsetzung im Alltag erzeugt mehr Frust als Lust, mehr Disziplin als Leichtigkeit. Man kämpft mit dem inneren Schweinehund, überwindet sich, beißt die Zähne zusammen. Kann das nicht leichter gehen?

Wie wäre es, anstatt gegen unbewusste Impulse anzukämpfen einfach das Unbewusste mit ins Boot zu holen? Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) geht genau diesen Weg.

ZRM® ist eine praxiserprobte Selbstmanagement-Methode und wissenschaftlich fundiert. Sie wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch an der Universität Zürich entwickelt. ZRM® berücksichtigt die neuesten Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie und Neurobiologie, die Wirksamkeit ist wissenschaftlich erwiesen.

An dem Wochenendseminar lernen Sie auf eine neue, ressourcenorientierte Art, eigene Ziele so anzugehen, dass Sie das Unbewusste mit ins Boot holen. Und wie Sie sich für Ihr Ziel Rückenwind gönnen.

**Termin** 15. - 17. September 2023  
oder

23. - 25. Februar 2024

**Kosten** € 260 (DZ), € 280 (EZ)

**Leitung** Marc Buddensieg

**Infos** Mehr Infos unter [www.zrm.ch/wirksamkeitsstudien](http://www.zrm.ch/wirksamkeitsstudien)  
und [www.lwp-institut-hannover.de](http://www.lwp-institut-hannover.de)

## Visualisierung in Partizipativen Programmen (VIPP)

### Moderationsmethoden im Kontext der Entwicklungszusammenarbeit in englischer Sprache

VIPP ist eine Moderationsmethode, die in Zusammenarbeit mit UNICEF (Bangladesch und Ost-Afrika) vor 27 Jahren zur Demokratisierung von Entscheidungsprozessen von Entwicklungsvorhaben entwickelt worden ist. Hier im Schwarzwald finden seit 1995 regelmäßig praktische Trainingskurse statt, an denen Trainer und Moderatoren aus aller Welt teilnehmen. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt, um individuelle Lerngewinne zu erleichtern.

**Termin** 1. - 6. Oktober 2023

**Leitung** Dr. Maria A. Salas, Dr. Hermann J. Tillmann

**Info** Weitere Informationen und Kosten auf Anfrage  
bei Timmi Tillmann: [Tillmann2003@gmx.net](mailto:Tillmann2003@gmx.net)

## Entschieden und kraftvoll

### Seminar für Arbeitnehmenden-Vertretungen mit intuitivem Bogenschießen



Als Arbeitnehmenden-Vertretungen sind Sie in Ihrem Arbeitsalltag zum Wohl der Kolleg\*innen voll gefordert und vielleicht teilen Sie die Erfahrung, bei der Vielzahl der Aufgaben nur noch zu reagieren und zu funktionieren. Dieses Seminar soll Ihnen Zeit zum Auftanken, Durchatmen und zum kollegialen Austausch bieten. Mit dem intuitiven Bogenschießen erleben Sie eine

Methode, die Ihnen durch den ritualisierten, gleichmäßigen Ablauf ermöglicht, zur Ruhe zu kommen. Dadurch entsteht Raum, um über Themen nachzudenken, die für Ihre verantwortungsvolle Aufgabe als Arbeitnehmenden-

Vertretungen von Bedeutung und für Ihre Tätigkeit hilfreich sind: Mit welcher Haltung arbeite ich in meinem Amt? Was brauche ich, um Verantwortung an andere abzugeben? Was sind meine Ruhepunkte?

Diese Auszeit kann Ihnen helfen, Ihre Aufgaben wieder entschieden und kraftvoll wahrzunehmen.

Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse, wir schießen mit anfängertauglichen Bögen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Betriebsseelsorge im Erzbistum Freiburg.

**Termin** 11. Oktober, 9:30 Uhr - 12. Oktober 2023, 16:00 Uhr

**Kosten** € 95

**Leitung** Daniel Dombrowsky, Josef Romanski

## Timeout

### Selbstfürsorge- und Achtsamkeits-Samstage



Wünschen auch Sie sich: Gut mit sich sein können und gut für sich sorgen, ein erfüllendes Leben führen und mit den Herausforderungen und manchen „Widrigkeiten“ des Alltags gut umgehen können?

Diese Samstage unterstützen Sie dabei. Sie kommen in Balance, tanken auf, richten sich aus, kultivieren Ihre Selbstverbundenheit und Freude durch Achtsamkeit und kehren so mit mehr Gelassenheit und Selbstmitgefühl in Ihren Alltag zurück. Und so bringen Sie – ganz selbstverständlich – die Freude, Gelassenheit und Achtsamkeit in Ihr Umfeld. Achtsamkeitserfahrungen, Zeiten in der wunderschönen Natur, Meditationen und kreative Übungen werden uns durch den Tag führen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es ist möglich, nur an einem Samstag oder gerne auch an beiden teilzunehmen. Die Tage eignen sich sowohl für Einzelpersonen als auch für Paare und Freunde\*innen als gemeinsame Erfahrung.

**Termin** 28. Oktober 2023 oder 24. Februar 2024,  
jeweils 10:00 - 16:30 Uhr

**Kosten** je Samstag:  
Kursgebühr zwischen € 60 und € 90  
nach Selbsteinschätzung  
zzgl. € 30 für Mittagessen, Kaffee  
und Raumkosten

**Leitung** Sandra Klein-Gißler

**Infos** Nähere Informationen und Anmeldung:  
Sandra Klein-Gißler, Tel: 07633/9299396  
s.klein-gissler@t-online.de  
www.klein-gissler-gestaltpraxis.de

## Kürbis, Quitte, Kohl & Co Genusskochkurs für Jung und Alt


Man nehme einen Sonntag zu Anfang des neuen Jahres, die Freude daran, Neues zu probieren und lasse regionale Produkte auf die internationale Küche treffen – heraus kommen kleine Geschmackswunder und viel Spaß beim gemeinsamen Kochen. In einer bunt gemischten Gruppe werden wir saisonale Produkte miteinander liebevoll verarbeiten. Daraus entstehen kleine Versucherle für Zwischendurch sowie ein 3-Gänge-Menü. In diesem Kurs wird erfahrbare, wie geschmackvoll und vielfältig die vegetarische Winterküche sein kann.

**Termin** Sonntag, 21. Januar 2024, 14:00 Uhr bis 19:30 Uhr  
oder

Sonntag, 18. Februar 2024, 14:00 Uhr bis 19:30 Uhr

**Kosten** € 60

**Leitung** Johanna Himmelsbach

**Info** Einige Appetitanreger finden sich auf Instagram unter  johannas\_essen.



## Segel setzen...

### Persönliche und berufliche Standortbestimmung beim Übergang in eine neue Lebensphase

Irgendwann – um die 60 taucht am Horizont die Frage auf: Was ist, wenn das hier endet und „das hier“ bedeutet die jetzige Arbeit und damit das Ende des Berufslebens.

Und dann tauchen weitere Fragen auf:

An welchem Punkt meines Lebensweges stehe ich? Wie verändert sich das Leben um mich herum? Was möchte ich noch tun? Worauf bin ich neugierig? Welchem Roten Faden folgt mein Leben und wie ziehe ich ihn weiter?

Viele Fragen, die nach Antworten suchen.

Ein Übergang geschieht langsam – nicht von einem Tag auf den anderen.

Im Werkstattcharakter machen wir uns bewusst und begleitet auf den Weg. Jede\*r für sich und auch miteinander, durch inspirierende Inputs und den gemeinsamen Austausch, im professionell begleiteten Coaching.

Es gibt für Sie zwei Möglichkeiten der Teilnahme:

1. Teilnahme am dreitägigen Workshop
2. Zusätzlich zur Teilnahme am Workshop gibt es ein Angebot für das begleitete „Dranbleiben“ am Thema mit der Gruppe vom 7. – 9. Juni 2024 in den Räumen des Kloster St. Trudpert in Münstertal. Sie entscheiden sich für eine Teilnahme nach dem Workshop.

**Termin** 7. Februar, 15:00 Uhr – 9. Februar 2024, 15:00 Uhr

**Kosten** € 370 (EZ)

optional

**Termin** 7. Juni, 15:00 Uhr – 9. Juni 2024, 15:00 Uhr

**Kosten** € 370 (EZ)

**Leitung** Mechtild Ehses-Flohr

## 7 Schlüssel für Wachstum und Flow

### Potentialentfaltung und glückliche Beziehungen mit dem inneren Team

Wünschen Sie sich, Ihr Potential zu entfalten, Neues über sich zu entdecken und inspiriert, tiefgründig und beschwingt zu leben?

An diesem Wochenende lernen Sie den ersten Schlüssel von InFLOWspiration® kennen und vertiefen theoretisch und praktisch die Arbeit mit dem „Inneren Team“.

Sie erforschen sich selbst: Wer wohnt alles in mir? Welche Persönlichkeitsanteile stehen im Vordergrund, welche im Hintergrund? Welches Potential schlummert in meinem Keller? Wie kann ich heilsam in Beziehung treten?

Sie lernen Methoden kennen, um konstruktiv mit Ihren inneren Anteilen wie z.B. dem inneren Kind, dem Abenteurer oder Kritiker umzugehen und das Leben mit seinen Beziehungen aus Ihrer Mitte heraus zu gestalten. Sie erhalten ebenfalls Einblick in das von Cornelia Grix entwickelte ganzheitliche Konzept der Sieben Schlüssel für Wachstum und Flow sowie die Arbeit mit den weiteren sechs Schlüsseln.

Die Seminarinhalte beinhalten wertvolle Impulse für Ihre persönliche Entwicklung oder für eine Begleitung von Einzelnen, Paaren oder Teams. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar ist die Bereitschaft für innere Prozesse.

**Termin** 1. - 3. März 2024

**Kosten** € 275 (DZ), € 295 (EZ)

**Leitung** Cornelia Grix

## Gelingende Kommunikation im Alltag - Sprache des Lebens



### Schnupper-Angebot „Gewaltfreie Kommunikation“ (M. Rosenberg)

Konflikte gehören zum Leben und entstehen meistens durch unterschiedliche Interessen oder Missverständnisse in der Kommunikation. Ohne dass wir es beabsichtigen, hat unsere Art zu sprechen manchmal Verletzung und Leid zur Folge. Wenn die Differenzen ungelöst bleiben, wirkt sich dies negativ auf die Beziehung aus.

Wie können wir so kommunizieren, dass unsere Worte verbinden, statt zu trennen?

In praktischen Übungen lernen wir, unsere gewohnte Kommunikation wahrzunehmen und die vier Schritte der Empathie aus einer natürlichen Haltung heraus in Alltagssituationen anzuwenden.

Verständigung kann auch in fordernden Situationen gelingen, wenn wir unsere Fähigkeit entdecken, empathisch und konstruktiv mit uns selbst und mit anderen in Verbindung zu gehen.

**Termin** 10. April 2024, 19:30 - 21:30 Uhr  
oder

7. Mai 2024, 19:30 - 21:30 Uhr

**Kosten** € 35

**Leitung** Silvia Hoffmann, [www.silviahoffmann.eu](http://www.silviahoffmann.eu)

## Trau keinem Gedanken, den du im Sitzen entwickelt hast...



### Unterwegs auf dem St. Ulricher Lebensweg mit dem Künstlerehepaar Breineder-Matt

Der „Lebensweg“ rund um St. Ulrich führt uns auf 3,8 km durch eine wunderschöne Landschaft zu thematischen Haltepunkten, die einladen, über das eigene Leben nachzudenken. Elemente aus der Natur sind mit Lebensthemen

verbunden, die von dem Künstlerehepaar Breineder-Matt harmonisch und naturnah umgesetzt sind.

Lassen Sie sich von den Themen des Weges, den Gedanken der Künstler und im Austausch mit anderen inspirieren. Bringen Sie gutes Schuhwerk, eine normale Kondition und Freude am Gehen mit.

**Termin** 9. Juni 2024, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
(eine Anmeldung ist nötig)

**Leitung** Barbara Breineder-Matt, Andreas Breineder,  
Christiane Röcke

## Intuitives Bogenschießen als Wegweiser in die nachberufliche Lebensphase

### 60plus

Über eine völlig andere Herangehensweise und neue Erfahrungen mit sich selbst liefert das Bogenschießen ungeahnte Antworten auf zentrale Lebensfragen, die sich vor dem Übergang in die nachberufliche Phase stellen: Wo stehe ich, wie lange möchte ich noch arbeiten, was möchte ich noch umsetzen oder zu Ende bringen, wofür soll künftig mehr Raum sein, welche Ziele erkenne ich am Horizont.

Beim intuitiven Bogenschießen geht es um ein Zielen mit dem Herzen, nicht mit dem Verstand, um Harmonie mit der inneren und äußeren Natur und um die Ausgewogenheit von Aktivität und Ruhe, von Anspannung und Entspannung.

Beste Voraussetzungen also, um sich abseits vom Alltag und ohne Zugzwang, zentrale Lebensfragen vor diesem Übergang in eine neue Lebensphase zu stellen.

**Termin** 18. Juni, 14:30 Uhr - 20. Juni 2024, 15:30 Uhr

**Kosten** € 275 (DZ), € 295 (EZ)

**Leitung** Georg Roller, Christiane Röcke



## Der Weg zur Mitte

### Intuitives Bogenschießen als Wegweiser

Was wie eine Lebensphilosophie klingt, ist die Grundhaltung des Bogenschießens. Wie kaum eine andere Sportart vermag sie Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Weg zur eigenen Mitte zu öffnen. Über eine völlig andere Herangehensweise und neue Erfahrungen mit sich selbst liefert das Bogenschießen ungeahnte Antworten auf zentrale Lebensfragen: meinen Platz einnehmen, einen guten Stand haben, mein Ziel ins Auge fassen, achtsam sein im Hier und Jetzt, die Kunst des Loslassens.

Beim intuitiven Bogenschießen geht es um ein Zielen mit dem Herzen, nicht mit dem Verstand, um Harmonie mit der inneren und äußeren Natur und um die Ausgewogenheit von Aktivität und Ruhe, von Anspannung und Entspannung.

Die Ruhe des Ortes und die Schönheit der Landschaft laden dazu ein, abseits des Alltags zentrale Lebensfragen zu stellen und das intuitive Bogenschießen als Wegweiser und meditatives Tun zu erfahren.

Die Ausrüstung wird gestellt. Wir schießen mit anfängertauglichen Recurvebögen und reflektieren die gemachten Erfahrungen in Transferübungen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse oder besonderer Fitness, wohl aber der Bereitschaft, in einer Gruppe zentrale Lebensfragen anzusprechen und sich anregen zu lassen.

**Termin** 28. - 30. Juni 2024

**Kosten** € 275 (DZ), € 295 (EZ)

**Leitung** Georg Roller, Christiane Röcke



## Intuition - dem inneren Kompass folgen

### Wie wir Vertrauen in die innere Weisheit zurückgewinnen



Jeder Mensch trägt tieferes Wissen über seine Wünsche, Sehnsüchte, Lebensziele und notwendigen Entscheidungen in sich. Überdeckt wird diese innere Stimme allzuoft durch Störgeräusche des Alltags und unsere geschäftigen Gedanken.

Intuition ist nicht nur „Bauchgefühl“, sondern ein „Muskel“, der sich trainieren lässt.

Durch Intuitionsübungen, Meditationen, Einzel-, Paar- und Gruppenübungen, Aktivierung unserer Körperintelligenz beim Wandern in der wundervollen Natur, lernen wir, diese höhere Weisheit in uns wieder zu aktivieren, unser Vertrauen in uns selbst und die Welt zu stärken und unsere innere Kraft zum Leuchten zu bringen.

**Termin** 27. - 29. September 2024

**Kosten** € 275 (DZ), € 295 (EZ)

**Leitung** Miriam Moll

## Herzensbildung



### Herzwärts

#### Die Kraft und Weisheit des Herzens entdecken

In fast allen Kulturen ist das Herz zentral. Viele Metaphern zeugen von dieser Erfahrung. Wenn wir „im Herzen sind“, können wir uns dem öffnen, was wir fühlen und was um uns herum geschieht. Wenn wir mit dieser Kraft in uns in Verbindung sind, werden die Dinge klarer und schlichter, denn das Herz ist die ordnende Kraft in unserem Körper, um mitfühlend mit sich, mit anderen und in der Welt zu sein.

An diesem Wochenende werden wir verschiedene Zugänge – In- und Outdoor zu unserer Herzenskraft und Weisheitsquelle kennenlernen und erleben. Wir tun etwas für uns selbst und spüren darüber hinaus der Frage nach, wie wir dieses Wissen als Beitrag für ein friedliches Miteinander einsetzen können.

Durch Meditationen, Körperübungen, kreative Übungen und stille Zeiten werden wir Qualitäten wie Güte, Mitgefühl, Dankbarkeit und Verbundenheit erleben und stärken. Wir üben in Einzelarbeit und im Kontakt mit anderen.

Spezielle Vorkenntnisse braucht es keine, vielmehr Neugier und Offenheit für diese Zeit der „Herzensbildung“.

**Termin** 10. - 12. November 2023  
oder

19. - 21. April 2024

**Kosten** € 275 (DZ), 295 (EZ)

**Leitung** Sandra Klein-Giöbler



# Stärkung erfahren

## Gesundheit und Stärkung

### Jin Shin Jyutsu - Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie

#### Ein Wochenende zur Stärkung oder Gesundung

Jin Shin Jyutsu ist ein tiefes inneres Wissen, das uns allen zugrunde liegt. Diese uralte Heilkunst zur Harmonisierung unserer Lebensenergie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Jiro Murai, einem Japaner, wiederbelebt. Unwohlsein und körperliche Beschwerden sind danach ein Zeichen für Blockaden im Energiefluss, die durch sanfte Berührungen unserer Hände gelöst werden können. Die Anwendungen nennt man „Strömen“.

Die kraftvollen und sanften Berührungen erleben Gesunde, aber auch Menschen in belastenden Lebenssituationen, mit einer akuten oder chronischen Erkrankung oder nach einer Verletzung, als stärkend und gesundheitsförderlich. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, tiefe Entspannung gleicht Störungen aus, Gedanken beruhigen sich, Emotionen werden ausgeglichen, innere Balance entsteht und ermöglicht einen Zugang zu unserem Potential.

Lassen Sie sich von dem komplexen, alten Wissen und der Einfachheit des Strömens berühren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier ist die beste Voraussetzung. Geübt wird alleine oder zu zweit.

**Termin** 22. - 24. September 2023  
oder

13. - 15. September 2024

**Kosten** € 210 (DZ), € 235 (EZ)

**Leitung** Sabine Krings

### Zeit für mich - Yoga und Wandern im Schwarzwald

#### Vier Tage für Ihre Gesundheit, Ihre Vitalität und Lebensfreude

Inmitten einzigartiger Natur und abseits von Lärm und Hektik den Tag mit einer aktivierenden Yogapraxis beginnen, anschließend Landschaft und Natur auf geführten Exkursionen erkunden und dann den Tag mit einer entspannungsorientierten Yogaeinheit ausklingen lassen – kaum etwas, das zielführender zu Ausgeglichenheit, Ruhe und Erholung führt.

Die Yogastunden orientieren sich an Personen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen, eingeladen sind durchaus auch Geübte. Bei den Exkursionen werden wir auch Anstiege haben, dafür ist eine gute bis durchschnittliche Kondition erforderlich.

**Termin** 2. - 5. April 2024

**Kosten** € 345 (DZ), € 375 (EZ)

**Leitung** Carmen Weniger, Andreas Weniger

### Kraftquelle Wald

#### Eine Auszeit in der Natur

Mit Aufthalten im Wald führen wir Sie achtsam ein in das Erleben der Natur. Die regenerierende Kraft der Natur und des Waldes wird aktiv erfahren und der Zugang anhand praktischer Stille- und Entspannungsübungen als „Waldbaden“ erlebt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass die belebende und zugleich beruhigende Waldatmosphäre und die in der Luft enthaltenen Terpene und andere ätherische Substanzen einen messbaren positiven Einfluss auf unsere Körperfunktionen, unsere Psyche und unseren Geist haben.

Die herrliche Landschaft rund um St. Ulrich lädt dazu ein, die Magie und die Geheimnisse des Waldes zu erkunden.

**Termin** 21. - 23. Juni 2024

**Kosten** € 240 (DZ), € 260 (EZ)

**Leitung** Miriam Baldes, Andrea Kenk

## Trennung und Scheidung

### Wenn unser Weg auseinander geht Ein Wochenende für Menschen, die in Trennung oder Scheidung leben

Die Trennung von einem geliebten Menschen, mit dem wir Schönes und Schweres in unserem Leben geteilt haben, berührt uns in unserer tiefsten Existenz. Ganz gleich ob wir gegangen sind oder verlassen wurden.

Was vorbei ist, will irgendwann losgelassen werden, um innerlich wieder frei zu werden für Neues. Bereicherndes aus der gemeinsamen Zeit will bewahrt und mitgenommen werden. Eine neue Perspektive für unseren eigenen Weg will entworfen werden.

Wir gehen in diesem Seminar auf die verschiedenen Phasen einer Trennung ein und wenden uns all den unterschiedlichen Gefühlen zu (Trauer, Ohnmacht, Wut, Verzweiflung usw.), die bei einer Trennung ausgelöst werden. Wir finden Wege, wie jede\*r diese anspruchsvolle Zeit bewältigen kann. Das Seminar bietet persönliche Hilfestellung und Unterstützung durch die Gruppe.

Mit diesem Angebot sprechen wir Einzelpersonen, keine Paare an.

**Termin** 1. - 3. Dezember 2023  
oder

12. - 14. April 2024

**Kosten** € 225 (EZ)

**Leitung** Christiane Röcke

## Trauer und Tod

### Haltet die Welt an Ein Wochenende für trauernde Menschen

Für Trauernde bleibt mit dem Tod des geliebten Menschen die Welt stehen, um sie herum aber geht das Leben weiter. Diese Ungleichzeitigkeit führt dazu, dass man sich oft nicht verstanden und sehr allein gelassen fühlt. Das Umfeld ohne Trauererfahrung versteht meistens nicht, wie es den Betroffenen geht und kann nicht wirklich helfen.

Das Wochenende bietet mit unterschiedlichen Methoden und Zugängen die Möglichkeit, die eigene Trauer zu verstehen, ihr Ausdruck zu geben und mit anderen Betroffenen in Austausch zu kommen.

Eingeladen sind Trauernde, egal wie viele Jahre der Verlust des geliebten Menschen zurückliegt.

**Termin** 3. - 5. November 2023

**Kosten** € 205 (DZ), € 225 (EZ)

**Leitung** Ulrike Wolf, Brigitte Langlois



## Die Welt ist ärmer ohne Dich!

### Ein Wochenende für Trauernde

Wenn ein Mensch stirbt, fühlen sich Angehörige oft verloren oder nicht mehr komplett. Im Umfeld fehlt es nicht selten nach kurzer Zeit an Verständnis für die Gefühle der Trauernden. Die Welt dreht sich weiter, für Trauernde aber geht es darum, das Geschehene und ihren geliebten Menschen nicht zu vergessen und ihre Trauer so in ihr Leben zu integrieren, dass sie weiterleben können.

Das Wochenende bietet über unterschiedliche Methoden und Zugänge die Möglichkeit, die eigene Trauer zu verstehen, ihr Ausdruck zu geben, mit anderen Betroffenen in Austausch zu kommen und sich selbst dabei auch etwas Gutes zu tun.

Eingeladen sind Trauernde, egal wie lange der Verlust des geliebten Menschen zurückliegt.

**Termin** 23. - 25. Februar 2024  
**Kosten** € 205 (DZ), € 225 (EZ)  
**Leitung** Ulrike Wolf, Marius Schad

## Warum konnten wir dich nicht halten?

### Wochenende für Menschen, die einen Angehörigen durch Selbsttötung verloren haben

In Deutschland sterben mehr Menschen durch die eigene Hand als durch Verkehrsunfälle, AIDS und illegalen Drogenkonsum zusammen. Jeder Suizid lässt durchschnittlich sechs nahe Angehörige zurück, die häufig traumatisiert sind und die nicht wissen, wie sie ihr Leben weiter leben können. Erschwert wird die Verarbeitung des Verlustes durch eine massive Tabuisierung der Todesursache, fast immer durch Schuldgefühle und nicht selten auch durch Scham.

Das Wochenende bietet allen Menschen nach dem Suizid eines nahen Angehörigen die Möglichkeit, Gemeinschaft unter Gleichbetroffenen zu erleben, sich auszutauschen und Informationen von Fachleuten zu bekommen.

**Termin** 22. - 24. März 2024  
**Kosten** € 205 (DZ), € 225 (EZ)  
**Leitung** Wolfgang Stich, Margret Krüger

## Trauerweg - Lebensweg

### Trauernde auf dem „Lebensweg“ in St. Ulrich



Oft wird die Trauerzeit als Weg beschrieben. In der Trauer sind wir gezwungen, vertraute Wege zu verlassen, neue Richtungen einzuschlagen und uns auf unbekanntem, neuen Pfaden zurechtzufinden. Wenn wir am Anfang stehen, ist ein Ende nicht

sichtbar. Ganz unterschiedliche Gefühle wie Unsicherheit, Angst oder Wut säumen den Weg, aber auch Dankbarkeit, Freude, Vertrauen und Zuversicht wirken wie Trittsteine, die Halt geben und Mut machen zum Weitergehen.

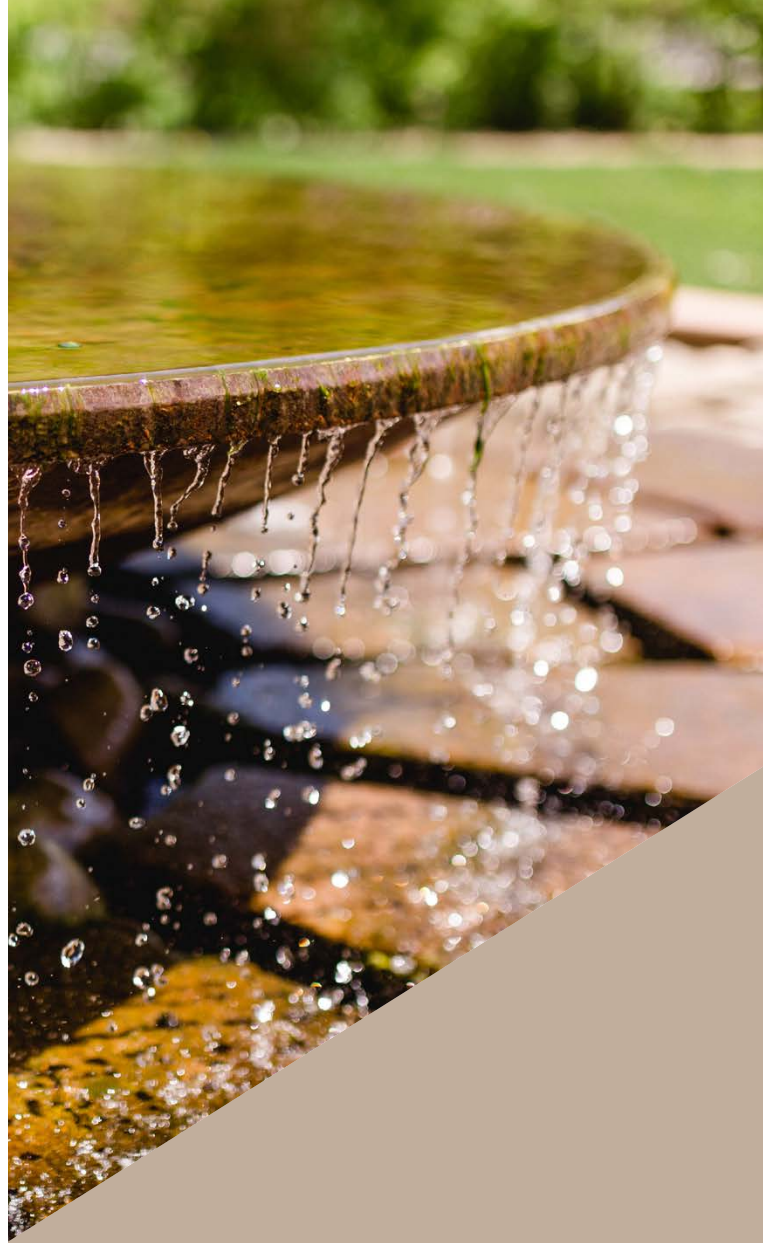
Viele gehen diesen Weg alleine, wünschen sich aber Begleitung und Austausch mit Menschen, die ihre Erfahrungen teilen.

Der Trauerweg ist ein Stück von unserem Lebensweg. Es bietet sich an, den eigenen Trauerweg mit dem „Lebensweg“ zu verbinden, der 4 km um St. Ulrich herum führt. An unterschiedlichen Haltepunkten werden wir innehalten, fachliche Impulse mit Erfahrungen der anderen verknüpfen und so unseren eigenen Weg gehen können.

Herzlich eingeladen sind Trauernde, die sich gern bewegen und sich in der Natur wohlfühlen. Auch Menschen, die noch nach Jahren intensive Gefühle von Trauer erleben, sind willkommen.

**Termin** 26. - 28. April 2024  
**Kosten** € 205 (DZ), € 225 (EZ)  
**Leitung** Ulrike Wolf, Christiane Röcke

Hinweisen möchten wir Sie auch auf dieses Angebot:  
→ Du fehlst mir S. 15



# Spiritualität leben

## Das Buch Tobit - Wege zur Heilung

### Meditation des Tanzes

Das Buch Tobit im Alten Testament erzählt mit märchenhaften Zügen die Geschichte des jungen Tobias, der sich aufmacht, sein eigenes Leben zu leben. Dabei setzt er sich mit seiner Familie und Themen wie Krankheit und Todessehnsucht auseinander, kämpft gegen Dämonen und findet die große Liebe. Unterstützt wird er von einem Engel, der ihm den Weg zur Heilung zeigt.

In ruhigen und beschwingten Kreistänzen wollen wir herausfinden, was diese Geschichte mit unserem Leben heute zu tun hat. Übungen zur Körperwahrnehmung werden uns dabei unterstützen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Termin** 10. - 12. November 2023

**Kosten** € 220

**Leitung** Heike Rieder

## Meinem Leben Richtung geben

### Fastenwoche

Fasten ist eine Möglichkeit, sich auf die eigene Person zu konzentrieren, sich auf das Notwendige und Wesentliche zu besinnen, Einkehr zu halten, die eigene Mitte wieder zu finden, sein religiöses Leben neu zu orientieren und Spuren zur Lebensgestaltung zu entdecken. Dabei hilft das Fasten nach der Methode von Dr. Lütznier. Hierbei wird vollständig auf feste Nahrung verzichtet.

**Termin** 3. - 8. März 2024

**Kosten** € 305 (EZ)

**Leitung** Peter Langenstein

## Körper und Seele laufen lassen

### Fasten-Wanderwoche



Fasten ist, wie das Wandern auch, „heilsam“ für Körper, Geist und Seele. Mit unserem Angebot verbinden wir beides und laden dazu ein, sich fastend und wandernd auf sich selbst zu konzentrieren, dem Wesentlichen im eigenen Leben nachzuspüren, ihm neu Richtung zu geben.

Spirituelle Impulse in den Tag sind Einladung zur Inspiration und Begleitung. Geführte Wanderungen in der herrlichen Landschaft um St. Ulrich beleben die Sinne. Die sanfte Art des Basenfastens verhilft dem Körper zu neuer Balance und Ausgewogenheit. Bei dieser Art des Fastens darf gegessen werden, der Fokus liegt auf basischer Kost, was den Körper wunderbar entsäuert und den Säure-Basen-Haushalt reguliert.

**Termin** 17. - 22. März 2024

**Kosten** € 385 (EZ)

**Leitung** Christiane Röcke, Veronika Sumser

Hinweisen möchten wir Sie auch auf dieses Angebot:

→ Besinnungstag des Bildungshauses Kloster  
St. Ulrich e.V. S. 140

## Wenn Gott zum Kaffee kommt



### Lesung mit Annette Jantzen

Plötzlich steht Gott spätabends mit einem Sixpack Altbier unter dem Arm vor der Tür und sagt: „Hallo, ich würde gern mit dir über mich sprechen.“ In Annette Jantzens Küche sitzt Gott am liebsten auf dem Küchentisch und im Schrank steht Gottes Lieblingskaffeebecher – das ist der von der Tombola beim Feuerwehrfest mit der Aufschrift „Wenn’s mal brennt“. Bei einer Tasse Kaffee oder eben auch mal einem Alt unterhält sich die Autorin in fiktiven Zwiegesprächen mit Gott über Kirche und Welt, Corona und Fahrrad-Reparaturen, kurz: „über das Leben und so“.

Annette Jantzen, Theologin und Seelsorgerin, liest heute Abend für uns aus ihren beiden Büchern „Wenn Gott zum Kaffee kommt“ und „Coffee to go mit Gott“.

**Termin** 12. April, 20:00 Uhr

**Kosten** Eintritt auf Spendenbasis

## Herzensgebet

### Ein Weg in die Stille

Eine Einladung, das Herzensgebet kennenzulernen - für alle, die auf dem Weg des Sitzens in der Stille sind, ein Tag, um der Sehnsucht nach Tiefe Raum und Zeit zu geben.

Ein kontemplativer Weg aus der Tradition des Christentums, eine Einübung in das Sitzen in der Stille, in die Aufmerksamkeit für die Bewegung des Atems – und so in das kontemplative Beten, das Dasein in der Gegenwart Gottes.

Mit kurzen Einführungen in die Schritte des Herzensgebetes, mit der Möglichkeit zum Üben in Gemeinschaft und mit der Möglichkeit zum Austausch über das Erfahrene.

Ansonsten verbringen wir den Tag im Schweigen.

**Termin** Samstag, 20. April 2024, 10:00 - ca. 17:00 Uhr

**Kosten** € 30

**Leitung** Christa Straub, Konrad Irslinger

## Auf der Suche nach der weiblichen Seite Gottes

### Meditation des Tanzes

An diesem Wochenende wollen wir der weiblichen Seite Gottes Raum geben und diese ins Bewusstsein holen. Im Tanz machen wir uns auf die Suche nach versteckten, unterdrückten und wenig beachteten Aspekten der Gottheit.

Übungen zur Körperwahrnehmung werden uns dabei unterstützen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Termin** 28. Juni - 30. Juni 2024

**Kosten** € 220

**Leitung** Heike Rieder

## Entspann Dich!

### Christlich-meditatives Bogenschießen

Bogenschießen ist ein gleichmäßiger Ablauf aus Anspannung und Entspannung. Auch wir brauchen neben Phasen der Produktivität und Anspannung Momente, in denen wir ganz loslassen können.

An diesem Wochenende geht es darum, Leib und Seele zu ent-spannen. Das Bogenschießen hilft uns durch seinen klaren und einfachen Ablauf darin, ganz bei uns selbst zu sein. Die Stille in der wunderschönen Natur ermöglicht uns, zur Ruhe und mit Gott in Kontakt kommen.

Nehmen Sie sich ein Wochenende lang Zeit für sich, um danach gelassen und mit neuer Kraft in den Alltag zurück-zukehren.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, anfängertaugliche Bögen werden gestellt.

**Termin** 19. - 21. Juli 2024

**Kosten** € 220

**Leitung** Daniel Dombrowsky



## Der Lebensweg in Stille Ein achtsames Kurzretreat



Der „Lebensweg“ lädt dazu ein, mal aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen und in der Natur zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen. Wir werden den Weg gemeinsam im Schweigen gehen und an den einzelnen Stationen innehalten, um uns von Fragen zur Selbstreflexion inspirieren zu lassen. Das Innehalten ermöglicht uns, ganz im Augenblick zu sein und dadurch trotz mancher Schwere wahrnehmen zu können, von innen gehalten zu sein.

**Termin** 15. September 2024, 10:00 Uhr

**Leitung** Daniela Nebel

## Meinen Weg entdecken Achtsamkeits - Wander - Retreat

Manchmal plätschert das Leben im Alltag einfach so dahin und bewegt sich in den immer gleichen Bahnen. Und wir fragen uns: Was will ich eigentlich wirklich und woher bekomme ich Kraft, auch mal Neues zu wagen?

Unser Achtsamkeits-Wander-Retreat lädt ein, aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen und in der Natur zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen. Wenn Sie für sich herausfinden wollen, was Ihr Herz wirklich berührt und wofür Sie Ihre Kraft einsetzen wollen, oder sich einfach nur eine Auszeit gönnen möchten, um zu regenerieren oder sich neu zu sammeln und zu sortieren, sind diese Tage genau richtig für Sie.

Wir wandern täglich (zwei bis drei Stunden) im Schweigen durch die wunderschöne Natur von St. Ulrich und Umgebung, wir meditieren im Sitzen (ca. eine halbe Stunde pro Einheit) und suchen anhand kreativer Methoden tieferen Zugang zu dem, was unser Leben ausmacht. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ist ein wichtiger Bestandteil des Retreats. Und natürlich lassen wir uns vom saisonalen Essen unseres Küchenteams stärken und verwöhnen.

**Termin** 3. Oktober, 18:00 Uhr - 6. Oktober 2024, 14:00 Uhr

**Kosten** € 320

**Leitung** Helmut Aatz, Daniela Nebel



# Kreativität entfalten

## Kreatives

### Meditatives Malen

#### Malreise zu sich selbst

An diesen Maltagen lauschen Sie in Stille hin, was aus Ihren Herzen gemalt werden möchte und die Schöpfer\*innenkraft entlockt.

Wundervolle, leuchtende Gouachefarben laden Sie zu einer meditativen, entspannenden Erfahrung ein.

Gemalt wird mit Gouachefarbe von Lascaux und verschiedenen Pinseln auf Papieren im Format 70 x 100 cm, die an der Wand des Malraumes befestigt sind. Sie malen für sich, in Ruhe und im eigenen Rhythmus. Die entstandenen Werke werden nicht kommentiert oder diskutiert.

Malerischen Kenntnisse sind nicht nötig. Alles, was Sie brauchen, ist die Bereitschaft auf Entdeckungsreise zu gehen. Gönnen Sie sich eine malerische Farbreise in die Tiefe zu sich selbst. Träumen Sie mit dem Pinsel!

Die Termine sind einzeln buchbar. Die Plätze sind begrenzt.

**Termin** 18. November 2023, 27. Januar 2024, 23. März 2024  
18. Mai 2024, 20. Juli 2024, jeweils 10:15 - 16:30 Uhr

**Kosten** € 125 incl. Material und Mittagessen

**Leitung** Christina Hanser

**Infos** Nähere Information und Anmeldung:  
Christina Hanser, [christina.hanser@freenet.de](mailto:christina.hanser@freenet.de);  
[www.christina-hanser.de](http://www.christina-hanser.de)

### Klarheit in Schönheit

#### Kalligrafie - die zeitlosen Formen der Humanistischen Kursive

Die Humanistische Kursive ist die Schrift der Aufklärung und Ausdruck des „Adel des Geistes“, daher die passende Schrift, um spirituelle und philosophische Texte zu schreiben. Dieses Tun führt auch zu einem tieferen Verständnis des Inhaltes.

Die Humanistische Kursive ist vom Aufbau her sehr einfach, daher ideal für den Einstieg in die Kalligrafie. Nach dem Erlernen der Grundformen lässt sie sich in vielerlei Weise gestalterisch ausbauen.

Der Kurs bietet eine fundierte Einführung in die Kunst des schönen Schreibens, in den Aufbau der einzelnen Buchstaben dieses Alphabetes und die Grundlagen der Gestaltung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Eingeladen sind aber auch Personen, die die Schrift schon einmal gelernt haben und ihre Kenntnisse vertiefen oder erweitern wollen.

**Termin** 5. - 7. April 2024

**Kosten** € 265 (DZ), € 285 (EZ)

**Leitung** Thomas Hoyer

## Tanz und Bewegung

### Da haben die Dornen Rosen getragen

#### Meditatives Tanzwochenende im Advent

Wir wollen unsere Advents- und Weihnachtsfreude in Tanz, fließender Bewegung und Musik ausdrücken und uns mit Poesie und besinnlichen Texten dem Geheimnis der Weihnacht annähern: uns vom Licht des Ursprungs berühren lassen.

Menschen jeden Alters mit und ohne Tanzerfahrung sind herzlich willkommen.

**Termin** 8. - 10. Dezember 2023

**Kosten** € 205 (DZ), € 225 (EZ)

**Leitung** Iris Beck

## Und dann meine Seele sei weit ... (Rilke)

### Meditatives Tanzwochenende

Der Herr erfülle deine Füße mit Tanz und dein Herz mit Freude (Afrikanisches Sprichwort).

Es erwarten Sie meditative Tänze (sacred dance / Kontemplativer Tanz), Choreographien zu klassischer und neuer Musik sowie Tänze aus verschiedenen Kulturen (Weltmusik). Menschen jeden Alters mit und ohne Tanzerfahrung sind herzlich willkommen.

**Termin** 9. - 11. Februar 2024

**Kosten** € 205 (DZ), € 225 (EZ)

**Leitung** Iris Beck

## Tanzen ist Träumen mit den Beinen

### Tanz- und Bildungsstage

Tanzen ist mehr als sich bewegen. Tanzen ist Kultur und verbindet. Es beschwingt die Seele und hilft, die körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten. Erleben Sie ein vielfältiges Tanzprogramm mit internationalen Tänzen.

Bei einer Halbtages-Exkursion lernen wir ein lohnendes Ziel in der reizvollen Umgebung kennen. Die Kosten für die Halbtagesfahrt sind in der Kursgebühr enthalten.

In Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Seniorentanz e.V.

**Termin** 28. August - 1. September 2024

oder

9. - 13. September 2024

**Kosten** € 385 (DZ), € 425 (EZ)

**Leitung** Lioba Kübler, Christel Engelberg

## Literatur und Musik

### Sommerausklang mit Blockflöten

#### Ein Wochenende für Flötenspieler\*innen

- zum Auftanken mit mehrstimmiger Musik aus neuer und alter Zeit
- zum Kraft schöpfen im Erleben der Natur in reizvoller Landschaft
- zum Entspannen bei Tänzen aus aller Welt

Für Blockflötenspieler\*innen, die gerne im Ensemble spielen, besonders willkommen sind Spieler\*innen mit Sub- und Großbassflöten.

**Termin** 8. - 10. September 2023

oder

6. - 8. September 2024

**Kosten** € 215 (DZ), € 235 (EZ)

**Leitung** Ulrike Schmid, Karin Schmid



## Juuz & Zäuerli

### Wie jodelt's in der Schweiz?

Lebensfreude pur durch gemeinsames Jodeln und Juuzen von traditionell überlieferten Schweizer Jodel- und Juuz-Melodien.

Bernhard Betschart entführt Jodelfreund\*innen mit und ohne Vorerfahrung ab Mittwochnachmittag in die Alpenwelt unserer Schweizer Nachbarn. Diese Schweizer Singkultur ist uns räumlich ganz nah und klingt zugleich so ungewöhnlich fern und anders für hiesige Ohren. In einer Muotataler Musikerfamilie aufgewachsen, bringt er uns Musik, Landschaft und Kultur näher sowie eine Gesangstradition, die seit Generationen via Gehör und ohne Noten weitergegeben wird.

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmIMPULS, Au

**Termin** 25. Oktober, 14:00 Uhr - 27. Oktober 2023,  
14:00 Uhr

**Kosten** € 305 (DZ), € 325€ (EZ)

**Leitung** Bernhard Betschart

**Infos** Anmeldung über StimmIMPULS:  
[www.stimmimpuls.com](http://www.stimmimpuls.com), [info@stimmimpuls.com](mailto:info@stimmimpuls.com)  
Tel 0761 - 45 367 951

## Liedbegleitung auf der Gitarre

### Ein Wochenende für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Das eigene Gitarrenspiel weiter entwickeln, neue Griffe und Schlagtechniken lernen, Spaß am Üben und gemeinsamen Singen in schöner Umgebung, Zeit für sich und mit anderen.

**Termin** 27. - 29. Oktober 2023

**Kosten** € 245 (DZ), € 265 (EZ)

**Leitung** Patrick Berg, Peter Langenstein

## Alle sieben Jahre wandelt sich dein Wesen (Mascha Kaleko)

### Literatur vor Ort

Auf den Spuren der Dichterin Mascha Kaleko wollen wir die Reichtümer literarischer und mystischer Texte als Quelle der Orientierung und des Lebensmutes entdecken. Die Gedichte und Prosa der Dichterin Mascha Kaleko werden mit Schmetterlingen verglichen, weil sie in jeder Zeile nur Menschlichkeit, Zärtlichkeit, Melancholie und Leichtigkeit enthalten.

Das „Heimweh, ich weiß nur nicht wonach“ (Kaleko) ist in diesem Ernst, der sich heiter gibt und heute kaum noch einmal so schwebend dichterisch zu finden.

Vielleicht erfahren wir, dass die sanfte Kraft gelebter Visionen unseren Alltag durchdringt und gerade in der Adventszeit ein Stück Himmel auf Erden gegenwärtig wird. Musik, Meditation, fließende Bewegungen und wohl-tuende Körper- und Entspannungsübungen werden uns begleiten.

„Zur Heimat erkor ich mir die Liebe“ (Mascha Kaleko)

**Termin** 24. - 26. November 2023

**Kosten** € 205 (DZ), € 225 (EZ)

**Leitung** Iris Beck

## Zeichen am Weg - Oasentage der Kunst

### Pablo Picasso - Verwandlungskünstler

„Ich wollte Maler werden und bin Picasso geworden“  
(Pablo Picasso).

Kein anderer Künstler des 20. Jahrhunderts war so innovativ und stilistisch so wandlungsfähig wie das Genie Picasso. Picasso liebte die Farben und das helle Licht der Cote d'Azur.

Eingeladen sind alle, die sich Zeit nehmen, dem eigenen Leben und Erleben nachzuspüren. Fließende Bewegungen und wohltuende Körper- und Entspannungsübungen werden uns dabei heilsam begleiten.

„Ich wollte mittels der Zeichnung und der Farben immer tiefer in die Kenntnis der Welt und die Menschen eindringen, damit diese Kenntnis uns alle mit jedem Tag freier mache.“ (Pablo Picasso)

**Termin** 1. - 3. März 2024  
**Kosten** € 205 (DZ), € 225 (EZ)  
**Leitung** Iris Beck

## Gänsehaut Jodeln

### hören - spüren - jodeln

Das lebendige Zusammenspiel zwischen der Volksmusik- und Geigendozentin Evelyn Fink-Mennel und ihrem Assistenten Matthias Härtel prägt diesen Jodel-Intensiv-Workshop mit alpenländischem Jodel, besonders aus dem Bregenzerwald. Mit maximal 18 Teilnehmenden arbeiten die Dozenten am authentischen Klang der einzelnen Stimmen und zugleich intensiv am Singen im hörenden, achtsamen Kontakt mit den anderen – in parallel übenden Jodelgruppen, in Groß- und Kleinformationen – wie in der Jodeltradition üblich. Wenn sich beim Zuhören oder gemeinsamem Jodeln Gänsehaut einstellt, dann ist das intime, authentische Zusammenspiel geglückt!

Die leidenschaftliche Musikerin, Jodlerin und Musikethnologin Evelyn Fink-Mennel, assistiert vom Jodler Matthias

Härtel aus dem Bregenzerwald, führt Jodelnde mit und ohne Vorerfahrungen zum nächsten Entwicklungsschritt! Auch Aspekte der männlichen Jodelstimme werden besonders berücksichtigt!

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmIMPULS, Au

**Termin** 15. - 17. März 2024  
**Kosten** € 490 € (DZ), € 515 (EZ)  
**Leitung** Evelyn Fink-Mennel, Matthias Härtel, Österreich  
**Info** Anmeldung über StimmIMPULS:  
[www.stimmimpuls.com](http://www.stimmimpuls.com), [info@stimmimpuls.com](mailto:info@stimmimpuls.com)  
Tel 0761 - 45 367 951

## Stimmen des Balkans

### Vielfalt - viel Klang

Gesänge aus Bulgarien, Bosnien, Serbien, Makedonien, Albanien oder Kroatien spiegeln melodisch, rhythmisch und im vokalen Ausdruck die Vielfalt und den Vielklang der Balkanländer. Ob einfache zweistimmige Dorfgesänge oder komplexere Mehrstimmigkeit – in jedem Fall geht es um authentische Folklore!

Der 3-tägige Workshop bietet ein perfektes Singlabor, um mit dem Repertoire zugleich auch neue Stimmfarben, -techniken und Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken. Schon am Vorabend des Workshops kann man die stimmliche Schönheit der Sängerin Nataša Mirković im Solokonzert erleben!

Erfahrungen in mehrstimmigem Singen sollte man für den Kurs mitbringen, Notenkenntnisse sind willkommen, aber nicht zwingend notwendig. Kurssprache ist Deutsch.

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmIMPULS.com, Au

**Termin** 13. Juni, 14:00 Uhr - 16. Juni 2024, ca. 13:30 Uhr  
**Kosten** € 560 (DZ), € 595 (EZ)  
**Leitung** Nataša Mirković, Bosnien Herzegowina/Österreich  
**Info** Anmeldung über StimmIMPULS:  
[www.stimmimpuls.com](http://www.stimmimpuls.com), [info@stimmimpuls.com](mailto:info@stimmimpuls.com)  
Tel 0761 - 45 367 951

## Solokonzert Nataša Mirković: KLANGZAUBER STIMME Balkan



Anreise bereits zum Solokonzert mit begrenzter Zimmerzahl möglich.

**Termin** 12. Juni 2024, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Ort** in der Barock- und Wallfahrtskirche St. Ulrich.  
**Kosten** Eintritt frei, Spenden willkommen!  
Für Zusatzübernachtung mit Abendessen,  
Frühstück & Mittagessen: € 75 (DZ), € 85 (EZ)

## Jodler der Ostalpen traditionell und modern

Das Miteinander und Zusammenhören, das „Zuwipassen“ (aneinander anpassen) von mehreren Stimmen – das ist etwas Spezielles und Intimes beim Jodeln. Wer einmal angefangen hat zu jodeln, den lässt die Leidenschaft dafür nicht mehr los!

Archaische Wechsel zwischen Bruststimme und Kopfstimme und sich aneinander anschmiegende Melodien verbinden die Menschen miteinander. Herzen öffnen sich und Freude zieht ins Leben aller, die sich darauf einlassen.

Hartwig Hermann vermittelt während des Seminars vor allem Jodler aus dem Raum östlich des Arlbergs sowie Eigenkompositionen – ohne Noten, wie es der Tradition der Weitergabe entspricht. Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmIMPULS, Au

**Termin** 5. - 7. Juli 2024  
**Kosten** € 390 (DZ), € 415 (EZ) Kursgebühr  
**Leitung** Hartwig Hermann, Österreich  
**Info** Anmeldung über StimmIMPULS:  
[www.stimmimpuls.com](http://www.stimmimpuls.com), [info@stimmimpuls.com](mailto:info@stimmimpuls.com)  
Tel 0761 - 45 367 951

## Hinter allen Worten - Das ist mein Leben

### Kreatives Schreiben

Kreatives Schreiben – kreative Stille – Zeit für mich. Kreatives Schreiben hilft uns, unsere natürliche Schreibfähigkeit zu entdecken. Aus dem Gewirr unserer Gedanken gelangen wir in einen schöpferischen Prozess und verleihen unseren Ideen und Gefühlen sprachlichen Ausdruck. Was ist spannender als die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte? Wer hat nicht schon mit dem Gedanken gespielt, Stationen des Lebens, eigene Erfahrungen und Erlebnisse, Wahrnehmungen und Gefühle aufzuschreiben? In entspannter Wachheit wollen wir uns Zeit zum Lauschen auf die leise „innere Stimme“ nehmen, einfach „Da-sein“, Natur und Musik erleben.

**Termin** 19. - 21. Juli 2024  
**Kosten** € 205 (DZ), € 225 (EZ)  
**Leitung** Iris Beck



Pexels / Pixabay

## Klangzauber Georgien (1)

### Eine magische Klang- und Stimmenreise

Singen ist in Georgien wie Sprechen und für viele Menschen so lebenswichtig „wie Luft zum Atmen“. Die Vielfalt der Regionen, Volksgruppen, Sprachen, Landschaften und Lebenswirklichkeiten drückt sich in den Liedern des kleinen Landes zwischen Kaukasus und Schwarzem Meer aus.

Die 3-stimmigen georgischen Lieder, die meist nur von kleinen Männer- oder Frauenensembles gesungen werden, sind tief in der Kultur verankert. Es gilt als gesichert, dass der polyphone (mehrstimmige) Gesang Georgiens auf die Zeit der Christianisierung, also bis ins 4. Jahrhundert zurückdatiert werden kann.

Tamar Buadze widmet sich vier Tage intensiv Stimme, Klang und Ausdruck der Lieder. Beim Singen gut aufeinander zu hören, die Lieder zu spüren und ihnen im stimmlichen Ausdruck Herz zu geben (in Georgien: Leber), ist ihr ein Herzensanliegen. Erfahrungen im mehrstimmigen Singen sind willkommen, Notenkenntnisse nicht zwingend notwendig. Kurssprache ist Deutsch.

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmIMPULS, Au

**Termin** 30. September, 14:00 Uhr -  
3. Oktober 2024, ca. 13:30 Uhr  
**Kosten** € 560 (DZ), € 595 (EZ) Kursgebühr  
**Leitung** Tamar Buadze, Georgien  
**Info** Anmeldung über StimmIMPULS:  
[www.stimmimpuls.com](http://www.stimmimpuls.com), [info@stimmimpuls.com](mailto:info@stimmimpuls.com),  
Tel 0761 - 45 367 951

## Solokonzert Tamar Buadze: KLANGZAUBER STIMME Georgien



**Termin** 29. September 2024, 16:00 - 17:00 Uhr  
**Ort** in der Barock- und Wallfahrtskirche St. Ulrich.  
**Kosten** Eintritt frei, Spenden willkommen!

## Klangzauber Georgien (2)

### Eine magische Klang- und Stimmenreise

Singen ist in Georgien wie Sprechen und für viele Menschen so lebenswichtig „wie Luft zum Atmen“. Die Vielfalt der Regionen, Volksgruppen, Sprachen, Landschaften und Lebenswirklichkeiten drückt sich in den Liedern des kleinen Landes zwischen Kaukasus und Schwarzem Meer aus. Die 3-stimmigen georgischen Lieder, die meist nur von kleinen Männer- oder Frauenensembles gesungen werden, sind tief in der Kultur verankert. Es gilt als gesichert, dass der polyphone (mehrstimmige) Gesang Georgiens auf die Zeit der Christianisierung, also bis ins 4. Jahrhundert zurückdatiert werden kann.

Tamar Buadze widmet sich drei Tage intensiv Stimme, Klang und Ausdruck der Lieder. Beim Singen gut aufeinander zu hören, die Lieder zu spüren und ihnen im stimmlichen Ausdruck Herz zu geben (in Georgien: Leber), ist ihr ein Herzensanliegen.

Erfahrungen im mehrstimmigen Singen sind willkommen, Notenkenntnisse nicht zwingend notwendig. Kurssprache ist Deutsch.

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmIMPULS, Au

**Termin** 4. Oktober, 18:00 Uhr -  
6. Oktober 2024, ca. 13:30 Uhr  
**Kosten** € 490 (DZ), € 515 (EZ)  
**Ort** Tamar Buadze, Georgien  
**Leitung** Anmeldung über StimmIMPULS:  
[www.stimmimpuls.com](http://www.stimmimpuls.com), [info@stimmimpuls.com](mailto:info@stimmimpuls.com)  
Tel 0761 - 45 367 951



# Natur & Land bewirtschaften



## Nachcafé 2023

### Diskussionsabend zum Thema Landwirtschaft und Gesellschaft

In Zusammenarbeit mit dem BLHV-Bildungswerk und der KLB Freiburg

**Termin** 19. Oktober 2023, 19:30 Uhr  
**Leitung** Jennifer Shuler, Geli Pietschmann,  
Bernhard Nägele

## b|u|s Unternehmertraining

### Seminarreihe für landwirtschaftliche Unternehmer\*innen

b|u|s Unternehmertraining ist eine Seminarreihe zur Schulung von Kernkompetenzen, die jede\*r Unternehmer\*in für eine erfolgreiche Entwicklung in seinem\*ihrem Unternehmen benötigt. Die Seminarreihe findet in 9 Modulen (je 2 Tage), verteilt über drei Winter, statt.

Das Seminar findet in Zusammenarbeit mit dem BLHV und der Andreas-Hermes-Akademie statt.

Im Winterhalbjahr 23/24 soll eine neue Seminarreihe (Gruppe D) gestartet werden:

**Termine** 8.- 9. November 2023  
29. - 30. Januar 2024  
12. - 13. März 2024

**Termin** Gruppe A im Winterhalbjahr 23/24  
14. - 15. November 2023,  
24. - 25. Januar 2024,

**Termin** Gruppe B im Winterhalbjahr 23/24  
27. - 28. November 2023,  
29. - 30. Januar 2024

**Termin** Gruppe C im Winterhalbjahr 23/24  
14. - 15. Dezember 2023  
15. - 16. Januar 2024  
22. - 23. Januar 2024

**Leitung** Bernhard Nägele, Michaela Schöttner

## Seminarreihe zu Hofübergabe und Hofübernahme

### Hofübergabe und Hofübernahme

#### Seminar zur Hofübergabe

Themen des Seminars sind: rechtliche, steuerliche und soziale Fragen der Hofübergabe, die Abfindung der weichen Erben, Bedarf der Altenteiler.

In Zusammenarbeit mit dem BLHV-Bildungswerk.

**Termin** 5. - 6. Dezember 2023  
**Kosten** € 160 (DZ), € 170 (EZ)  
**Leitung** Bernhard Nägele

### Gesund und gut motiviert durch die Hofübergabe

#### Seminar für Hofübergeber\*innen

Die Zeit der Hofübergabe ist für jeden Betrieb eine kritische Phase, in der vieles überlegt und geordnet werden muss. Neben den Veränderungen im Betrieb geht es auch um ein Neuausrichten des eigenen Lebens, der Partnerschaft und der familiären Beziehungen. Dieses Seminar will mithelfen, dass diese Phase gut gelingen kann. Themen werden sein: An was müssen wir denken? Welche Perspektiven sehen wir für uns? Was können wir für die eigene Gesundheit tun? Auf was freuen wir uns?

Seminarangebot in Zusammenarbeit mit der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und dem Bildungswerk des BLHV

**Termin** 2. - 5. Januar 2024  
**Kosten** € 280 (DZ), € 320 (EZ)  
**Leitung** Maike Aselmeier, Bernhard Nägele

## Projektseminar - Außerfamiliäre Hofübergabe

### Seminarreihe zu Themen einer Hofübergabe außerhalb der Familie

Das Seminar richtet sich sowohl an Hofübergeber\*innen ohne Nachfolge als auch an potenzielle Hofübernehmer\*innen ohne eigenen Hof. In sechs Modulen, verteilt auf das Jahr 2023/24, werden die Teilnehmenden unterstützt, den individuellen Prozess ihrer Hofübergabe oder Existenzgründung ganzheitlich zu beleuchten, planen und einzelne Schritte durchzuführen. Themen sind die eigene Standortbestimmung und Zukunftsvision, die Suche, Hofübergabemodelle, Recht, Finanzierung, Betriebswirtschaft, das Zwischenmenschliche und die Kommunikation miteinander.

#### Termine der Module:

- 12. Oktober 2023
- 16. November 2023
- 21. Dezember 2023
- 25. Januar 2024
- 22. Februar 2024
- 21. März 2024

**Kosten** € 420 für alle 6 Module

**Leitung** Maike Aselmeier, Birgit Motteler, Bernhard Nägele



## Stammtisch außerfamiliäre Hofübergabe

### Treffen für Hofübergeber\*innen und potenzielle Übernehmer\*innen

Erfahrungs- und Informationsaustausch zum Kennenlernen und Kontakte knüpfen in lockerem Rahmen. Angesprochen sind Personen, die sich das erste Mal mit dem Gedanken befassen oder auch bereits eine Weile auf der Suche sind.

- Termin**
- 11. Oktober 2023 (digital)
  - 8. November 2023 (ab 19:00 Uhr Bildungshaus Kloster St. Ulrich)
  - 20. Dezember 2023 (digital)
  - 24. Januar 2024 (Ort wird noch bekannt gegeben)
  - 21. Februar 2024 (digital)
  - 20. März 2024 (Ort wird noch bekannt gegeben)

**Info** Kontakt und weitere Informationen:  
Aktiv Forum Hofübergabe, Maike Aselmeier,  
[maike.aselmeier@familie-und-betrieb.de](mailto:maike.aselmeier@familie-und-betrieb.de),  
[www.familie-und-betrieb.de](http://www.familie-und-betrieb.de)

**Leitung** Christine Schweizer  
Erzbischöfliches Seelsorgeamt Fachbereich Betriebsseelsorge  
[christine.schweizer@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:christine.schweizer@seelsorgeamt-freiburg.de),  
[www.betriebsseelsorge-freiburg.de](http://www.betriebsseelsorge-freiburg.de)

## Fort- und Weiterbildung

### Qualifizierung als landwirtschaftliche\*r Unternehmer\*in

#### Kursangebot für landwirtschaftliche Fachschüler\*innen

Themen der Kurse werden sein: Persönlichkeitsprofil, unternehmerische Qualitäten, eigenes Selbstverständnis, persönliche und berufliche Lebensplanung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Zeitmanagement, Umgang mit Stress und Konflikten, Lerntechniken.

- Termin** Fachschule für Landwirtschaft Emmendingen:  
20. - 24. November 2023  
Fachschule für Weinbau Emmendingen:  
27. November - 1. Dezember 2023  
Fachschule für Landwirtschaft Donaueschingen:  
11. - 15. Dezember 2023

**Leitung** Michaela Schöttner, Geli Pietschmann,  
Bernhard Nägele

### Grundlagen der Kommunikation

#### Seminar für Teilnehmende der Fachschule Weinbau Emmendingen

- Termin** 8. - 9. Dezember 2023  
**Leitung** Geli Pietschmann, Bernhard Nägele

#### Seminar für Teilnehmende der Brennerklasse Offenburg

- Termin** 15. - 16. Dezember 2023  
**Leitung** Geli Pietschmann, Bernhard Nägele

## Berufs- und Arbeitspädagogik

### Vorbereitungslehrgang für die Meisterprüfung

Seminarinhalte: Grundfragen und Ziele der Berufsbildung, der Jugendliche in der Ausbildung, Lehr- und Lernmethoden in der Ausbildung, Mitarbeiterführung und Zusammenarbeit im Betrieb.

- Termin** 15. - 19. April 2024 für Landwirte der Fachschule  
Donaueschingen  
**Leitung** Geli Pietschmann, Bernhard Nägele

### Zertifikatslehrgang Edelbrandsommelier Fortbildung für Brenner\*innen

Der LFI-Zertifikatslehrgang Edelbrandsommelier bietet Brennern, Edelbrand- und Likörproduzenten, Mitarbeitern gastronomischer Betriebe und interessierten Personen die ideale Basis, sich Wissen über die Destillatproduktion, Verkostung, Vermarktung und Edelbrandpräsentation anzueignen. Die ausgebildeten Sommeliers tragen die Kultur rund um Edelbrände in die Regionen, tragen zur Bewusstseinsbildung für bäuerliche Spezialitäten bei und steigern damit auch die Absatzmöglichkeiten.

Seminarinhalte: Sensorik, nationale und internationale Spirituosen, Kultur und Geschichte rund um den Brand, Auftreten, Kommunikation, Verkaufen, Öffentlichkeitsarbeit, Verkostungs- und Produktpräsentationen, Kalkulationen und rechtliche Grundlagen.

Der Lehrgang umfasst 120 Unterrichtseinheiten (14 Seminartage), aufgeteilt in 7 Einheiten mit je zwei Tagen, eine Fachexkursion und einen Abschlusstag, verteilt über das Winterhalbjahr 2024/25.

- Termin** Als Termin der ersten Einheit ist geplant:  
16. - 17. Oktober 2024  
**Info** Weitere Infos unter [www.bksu.de](http://www.bksu.de)  
In Zusammenarbeit mit dem Ländlichen Fortbildungsinstitut Vorarlberg (LFI), dem Verein deutscher Edelbrandsommeliers und dem Verband Badischer Klein- und Obstbrenner

## Fortbildung für Edelbrandsommeliers

**Termin** 9. - 10. November 2023

**Leitung** Ralf Mehlin, Bernhard Nägele

## Bäume richtig und zweckmäßig schneiden

### Baumschneidekurs für Hobbygärtner\*innen

Auf was muss ich achten, wenn ich meine Bäume im Garten schneiden will?

Erziehungsformen, Zeitpunkt, Techniken, Baumpflegemaßnahmen übers Jahr.

**Termin** 2. - 3. Januar 2024

2. - 3. Februar 2024

**Kosten** € 95 (DZ), € 105 (EZ), € 70 (ohne Übernachtung)

**Leitung** Bernhard Nägele

## Kräuter-Regio-Seminare

In Zusammenarbeit mit dem Bauerngarten- und Wildkräuterland Baden e.V.

## Gartenapotheke im Herbst

### Mit Pflanzenkraft gesund in den Winter



Pflanzen, die Kraft, Gesundheit und Lebenslust schenken

Es gibt immer wieder Zeiten im Leben, da fühlen wir uns ausgelaugt, erschöpft und gestresst. Ja, auch dafür ist ein Kraut gewachsen, besser gesagt mehrere.

„Bitter-Pflanzen“ zum Beispiel, seit hundert

von Jahren die Grundlage für Lebenselixiere. Sie schenken neue Kraft und Lebensmut und erwärmen das Herz. Und „Adaptogene“ gehören dazu, Pflanzen, die uns besser mit schweren Belastungen umgehen lassen. Sie beruhigen bei Stress, ohne müde zu machen, und regen an bei Erschöpfung, ohne aufzuputschen. Und natürlich die Ernährungspflanzen, die neben Körper, Geist und Seele auch das Immunsystem stärken und gute Laune und Kraft schenken.

In diesem Seminar geht es ums Gesundbleiben und um Unterstützung in schwereren Zeiten, um das in unserer Kraft bleiben, um Lebensfreude - und um praxisnahe Rezepturen für die Hausapotheke. Alles mit Heilpflanzen!

Dieses Seminar ist eine Wiederholung des gleichlautenden Seminars von 2022 für diejenigen, die damals „nicht zum Zuge kamen“.

**Termin** 4. - 5. Okt. 2023

**Kosten** € 230 (DZ), € 240 (EZ)

**Leitung** Ursel Bühring, Marianne Bitzer

## Basiskurs Räuchern

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die sich zum ersten Mal mit Räucherungen beschäftigen möchten, ist aber auch für diejenigen gut geeignet, die schon etwas Erfahrung mitbringen.

Wir tauchen ein in die Geschichte und den Ursprung des Räucherns und erfahren etwas über seine Entwicklung und Bedeutung für die heutige Zeit. Vorgestellt werden die verschiedenen Räucherarten und -techniken, sowie die verschiedenen Räucherstoffe, wie Pflanzen, Harze und Hölzer, ihre Anwendung und Wirkung. Zum Ende des Kurses können Sie sich Ihre ganz individuelle Räuchermischung zusammenstellen und erhalten weitere Rezepte.

- Termine** 14. Oktober 2023, 14:30 - 18:00 Uhr oder  
18. November 2023, 14:30 - 18:00 Uhr oder  
13. Januar 2024, 14:30 - 18:00 Uhr oder  
2. März 2024, 14:30 - 18:00 Uhr
- Kosten** € 50 incl. Kursmaterial und Material für eigene Räuchermischung

## Themenkurse Räuchern

### Räuchern mit heimischen Wildkräutern

- Termin** 28. Oktober 2023, 14:30 - 18:00 Uhr  
oder  
16. März 2024, 14:30 - 18:00 Uhr

### Räuchern im Jahreskreis

- Termin** 25. November 2023, 14:30 - 18:00 Uhr  
oder  
10. Februar 2024, 14:30 Uhr - 18:00 Uhr

### Raunächte - Räuchern, Rituale, Geschichten

- Termin** 8. Dezember 2023, 14:30 - 18:00 Uhr  
oder  
15. Dezember 2023, 14:30 - 18:00 Uhr

### Kyphi - das magische Räucherwerk der Pharaonen - Kyphi selbst herstellen

- Termin** 24. Februar 2024, 14:30 - 18:00 Uhr

### Infos zu allen Räucher-Kursen

**Nähere Information und Anmeldung:**  
**Jens Rosenmeyer, Tel: 01523 / 3527012**  
**E-Mail: [info@rosen-mai.de](mailto:info@rosen-mai.de)**  
**Internet: [www.rosen-mai.de](http://www.rosen-mai.de)**

## Selber gärtnern

### Kleine Gartenschule

Selber im Garten oder auf dem Balkon Salat und Gemüse ziehen und Blumen pflegen macht Spaß und ist wieder im Trend. Doch dabei stellen sich viele Fragen: Wie säe ich Salate? Welches Unkraut ist das? Wie vermehre ich Stauden? Und: wie plane ich meinen Garten so, dass ich die Arbeit nebenher leisten kann? Auf diese Fragen und auf viele weitere will der Jahreskurs „Selber gärtnern – kleine Gartenschule“ eine Antwort geben.

Im Kurs lernen wir Basiswissen über Salate, Gemüse, Gartenkräuter, Obst, Beeren und Stauden und setzen das Gelernte gleich in die Praxis um. Gemeinsam wollen wir die Vielfalt bei Anbausorten und bei der Gartengestaltung entdecken.

Der Kurs besteht aus vier Einheiten à zwei Tagen und ist nur als Ganzes buchbar. Der Teilnahmebeitrag beinhaltet: Kursgebühr, Lehrbuch, Unterrichtsmaterial, Übernachtung und Verpflegung.

- Termin** 11. - 12. März 2024  
6. - 7. Mai 2024  
1. - 2. Juli 2024  
21. - 22. Oktober 2024
- Kosten** € 750 (DZ), € 800 (EZ)
- Leitung** Eva-Maria Schüle, Geli Pietschmann

## Kräuter-Grundkurs 2024

### Grundlagenwissen über heimische Wild- und Gartenkräuter



Das Seminar vermittelt in Theorie und Praxis grundlegendes Wissen über unsere heimischen Wild- und Gartenkräuter. In vier Seminareinheiten zu je zwei Tagen, verteilt über Frühjahr, Frühsommer, Sommer und Herbst, lernen Sie typische Kräuter der jeweiligen Saison kennen und bereiten daraus allerlei schmackhafte Gerichte, Gesundheitsförderndes und Kreatives. Die Seminareinheiten bauen inhaltlich und organisatorisch aufeinander auf. Der Kurs ist nur als Ganzes buchbar.

**Termin** 15. - 16. April 2024

3. - 4. Juni 2024

15. - 16. Juli 2024

7. - 8. Oktober 2024

**Kosten** € 850 (DZ), € 900 (EZ)

inkl. Seminargebühr, Unterkunft, Verpflegung, Seminarliteratur und Materialkosten

**Leitung** Bärbel Höfflin-Rock, Karin Rotzler, Eva-Maria Schüle, Petra Rehm-Hug, Andrea Tellmann, Bernhard Nägele

**Info** Weitere Infos unter: [www.kraeuter-regio.de](http://www.kraeuter-regio.de)

## Gartenapotheke im Frühjahr

### Wie Pflanzen (m)ein Leben begleiten

Pflanzen sind Lebensbegleiter, in vielerlei Hinsicht: für Kinder zum Spielen, Malen, Schmausen und gegen Wehwehchen, fürs Herz Ausdruck von Liebe, Sehnsucht und tiefster Freude. Für die Therapie bestätigen ihnen neueste Forschungen antioxidative, entzündungs- und tumorhemmende Eigenschaften - und vieles mehr.

Wie ein Fluss schlängelt sich unser Leben durch die Jahre, umfließt Hindernisse, wird durcheinandergewirbelt, kommt wieder zur Ruhe, schöpft aus Quellen und vitalisiert sich aufs Neue mit frischen Impulsen. Auf meiner Lebensreise haben mich Pflanzen als grüne Freundin, spannende Persönlichkeit, als Helferin in der Not und Lehrmeisterin begleitet, mich begeistert, inspiriert und gesund erhalten. Mit jeder neuen Pflanzen-Begegnung wachsen und vertiefen sich Interesse und Kenntnisse.

Dieses Seminar schenkt einen persönlich gefärbten Einblick zum Staunen, Freuen, Erfahren, Genießen, Nachmachen, Gesundbleiben, Lindern oder Heilen. Wie Pflanzen uns durch Lebensphasen geleiten, von Jung bis Alt, von Kopf bis Fuß, von der Erfahrungsheilkunde zur „evidence based medicine“, von der Theorie zur Praxis.

Willkommen bei den Grünen Freundinnen!

**Termin** 8. - 9. Mai 2024

**Kosten** € 240 (DZ), € 250 (EZ)

**Leitung** Ursel Bühring, Marianne Bitzer

## Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik

Ziel des Zertifikatslehrgangs ist, die Teilnehmenden zu befähigen, Menschen für das Thema Biodiversität zu begeistern und Wissen zu vermitteln. Grundlagen zur Bestimmung und Lebensweise von Flora und Fauna werden ebenso aufgezeigt, wie auch Wege erarbeitet, wie wir alle etwas zum Erhalt und zur Förderung der biologischen Artenvielfalt beitragen können - Natur in der Kulturlandschaft schaffen. Das Zertifikat befähigt, Beratungen bei Gemeinden oder Firmen anzubieten oder Unterricht in pädagogischen Einrichtungen abzuhalten.

Mit der Absolvierung des Fachseminars Biodiversitäts-Pädagogik erlangen Sie die Kompetenz für das Erkennen von ökologischen Zusammenhängen. Ein erlebnisorientierter Methodenkoffer und Ihr neu erworbenes biologisches Fachwissen ermöglichen Ihnen, Menschen aller Altersklassen für die Stärkung und den Erhalt der Biodiversität zu begeistern.

Das Seminar umfasst 8 Module mit 120 Unterrichtseinheiten.

Dazu werden 25 Unterrichtseinheiten Coaching angeboten.

**Kosten** Seminarkosten: 2.160 €  
Übernachtung und Verpflegung je Modul 150 €.

**Termine:**

1. Modul 20. - 21. September 2023
2. Modul 18. - 19. Oktober 2023
3. Modul 13. - 14. Dezember 2023
4. Modul 28. - 29. Februar 2024
5. Modul 17. - 18. April 2024
6. Modul 1. - 2. Mai 2024
7. Modul 19. - 20. Juni 2024
8. Modul 17. - 18. Juli 2024

**Info** Weitere Infos unter: [www.bksu.de](http://www.bksu.de)

## Naturaromen-Kurs 2024

### Riechen - Schmecken - Genießen



Jede Jahreszeit und jede Landschaft haben ihre unverwechselbaren Aromen. Gemeinsam begeben wir uns auf die Spur der Gerüche und Geschmäcker unserer Wiesen, Hecken und Wälder. Wir schulen unsere Sinne und fangen die Naturaromen in zahlreichen kulinarischen und/oder gesundheitsfördernden Zubereitungen ein (u.a. Destillieren, Kochen, Räuchern...).

Als Abschluss kochen wir gemeinsam mit Spitzenkoch H.-P. Rombach (Sonne, St. Peter) ein Dreigängemenü – Geschmacksexplosionen garantiert!

Ein Kurs voller spannender Sinneserfahrungen und vor allem: mit viel Genuss!

Die Seminareinheiten (je 2 Tage im Frühling, Sommer, Herbst und Winter) bauen aufeinander auf. Der Kurs ist daher nur als Ganzes buchbar. Weitere Infos: [www.bksu.de](http://www.bksu.de) und [www.kraeuter-regio.de](http://www.kraeuter-regio.de)

**Termin** 10. - 11. April 2024  
26. - 27. Juni 2024  
18. - 19. September 2024  
4. - 5. Dezember 2024

**Kosten** € 850 (DZ), € 900 (EZ)  
Inkl. Seminargebühr, Unterkunft, Verpflegung, Seminarunterlagen und Materialkosten

**Leitung** Marion Bödecker, Petra Rehm-Hug, Margot Auer, Susanne Hill-Rivero, Almuth Baron-Weiß, H.-P. Rombach

## Ökologischer Weinbau

### Die Grundlagen des biologischen Weinbaus

#### Einführungskurs „Ökologischer Weinbau“

Der Einführungskurs gibt einen umfassenden Überblick über die Arbeitsweise des ökologischen Weinbaus. Schwerpunkte bilden die Themen: Pflanzenernährung, Begrünung/Bodenpflege, Pflanzengesundheit und die Umstellungsplanung. Zusätzlich vermittelt dieses Seminar die grundlegenden Kenntnisse der biodynamischen Wirtschaftsweise im Weinbau. Inhaltliche Schwerpunkte bilden dabei die Anwendung von biodynamischen Präparaten.

In Zusammenarbeit mit ECOVIN Baden und dem Beratungsdienst ökologischer Weinbau.

**Termin** 8. - 12. Januar 2024

**Kosten** € 540 (DZ), € 590 (EZ)

**Leitung** Bernhard Nägele, Paulin Köpfer, Tomislav Markovic



## Aufbaukurs biologischer Weinbau

Das Seminar wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit dem Beratungsdienst ökologischer Weinbau. Es greift aktuelle Fachthemen aus der Praxis des ökologischen Weinbaus auf. Zielgruppe sind Praktiker\*innen mit Erfahrungen im ökologischen Weinbau.

**Termin** 5. - 7. Februar 2024

**Kosten** € 380 (DZ), € 420 (EZ)

**Leitung** Tomislav Markovic, Jakob Moise, Bernhard Nägele

### Fachtagung „Ökologischer Weinbau“

Das Seminar beschäftigt sich mit Zukunftsfragen des biologischen Weinbaus mit dem Ziel, den ökologischen Weinbau weiterzuentwickeln. Vermittelt und diskutiert werden neue Erkenntnisse der Wissenschaft. Geisteswissenschaftliche Impulse und Erkenntnisse aus der biodynamischen Forschung sind weitere Bestandteile des Seminars.

Anresemöglichkeit bereits am 25. Februar 2024 (nach Absprache)

**Termin** 26. - 28. Februar 2024

**Kosten** € 480 (DZ), € 520 (EZ)

**Leitung** Paulin Köpfer, Tomislav Markovic, Bernhard Nägele





Unterwegs  
sein

## Wallfahrten

### Tageswallfahrt nach Sachseln/Flüeli

In Zusammenarbeit mit der KLB Freiburg

**Termin** 21. Oktober 2023

**Leitung** Thomas Dietrich, Bernhard Nägele

### Wallfahrt nach Sachseln/Flüeli

In Zusammenarbeit mit der KLB Freiburg

**Termin** 12. - 14. Juli 2024

**Leitung** Thomas Dietrich, Fritz Kempfer, Bernhard Nägele

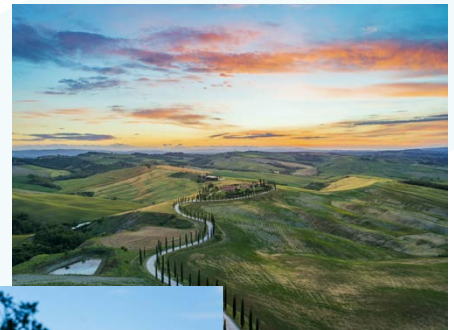


Wikimedia Commons, André Corboz

## Studienreisen

### Meinem Leben Ausdruck geben

Frauenstudienreise in die Toskana



Siena



„Der Kaiser“ im Tarotgarten der Nikki de Saint Phalle



San Gimignano

→ Mehr zum Angebot siehe S. 23/24

# Veranstaltungs Kalender

## September 2023

01. – 03.	Kleine Auszeit für Frauen – Herbstschätze	24/25
04. – 08.	Bildungsfreizeit für Großeltern und ihre Enkel	41/42
08. – 10.	Wochenende für Paare – Lebendiges Miteinander	31/32
08. – 10.	Wochenende für Flötenspieler*innen – Sommerausklang mit Blockflöten	85
15. – 17.	Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell	56
15. – 17.	Wochenende für Paargruppen	40
19. – 21.	Orientierungsseminar für Frauen – Lebensmutig älter werden	17
20. – 21.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	108
22. – 24.	Wochenende für Männer – Timeout: Jetzt	29
22. – 24.	Wochenende zur Stärkung und Gesundheit – Jin Shin Jyutsu	68
29.09. – 01.10.	Wochenende für Männer – Ausgeglichen leben	29/30
29.09. – 01.10.	Trauerwochenende für Junge Erwachsene – Du fehlst mir!	15
30.09. – 03.10.	Wochenende für Paare – Auch die Liebe braucht mal Hilfe	32

## Oktober 2023

01. – 06.	Workshop VIPP	57
04. – 05.	Gartenapotheke im Herbst	103
11. – 12.	Seminar für Arbeitnehmenden-Vertretungen	57/58
12.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	98

13. – 15.	Wochenende für Paare – Sommerwein	33
14.	Basiskurs Räuchern	104
18. – 19.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	108
19.	Diskussionsabend zum Thema Landwirtschaft und Gesellschaft	96
20. – 22.	Wochenende für Paare – Alte Liebe rostet nicht	34
20. – 22.	Mittleres Erwachsenenalter – Auszeit!	48
20. – 24.	Seminar zur Burnout-Prävention – Wenn der Körper zeigt, dass die Seele streikt	18
21.	Tageswallfahrt nach Sachseln/Flüeli	114
23. – 25.	Wochenende für Paargruppen	40
25. – 27.	Schweizer Jodel und Naturmelodien	86
27. – 29.	Wochenende für Paare – Schweres gemeinsam tragen	35
27. – 29.	Gitarrenkurs – Liedbegleitung auf der Gitarre	86
28.	Selbstfürsorge- und Achtsamkeitstag – Timeout	58/59
28.10.	Räuchern mit heimischen Wildkräutern	104
30.10. – 03.11.	Auszeit für Frauen mit Kindern – Zeit für mich	25

## November 2023

03. – 05.	Wochenende für Jugendliche und Junge Erwachsene – Back to St. Uli	16
03. – 05.	Wochenende für trauernde Menschen – Haltet die Welt an	71
04.	Mitgliederversammlung Freundeskreis	140
08. – 09.	b u s Unternehmertraining	96
09. – 10.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	102
10. – 12.	Wochenende zur Herzensbildung – Herzwärts	66
10. – 12.	Meditation des Tanzes – Das Buch Tobit – Wege zur Heilung	76
14. – 15.	b u s Unternehmertraining	96
16.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	98

16. – 17.	Betriebshelfertagung	142
17. – 19.	Wochenende für Frauen – Frauenfiguren aus Papier und Kleister	19
18.	Ausdrucksmalen	82
18.	Basiskurs Räuchern	104
20. – 24.	Qualifizierung als landwirtschaftlicher Unternehmer*in	100
24. – 26.	Auszeit für Frauen – Yoga mit Leichtigkeit – Filzen zur Entspannung	19
24. – 26.	Literatur und Musik – Musische Einkeritage	87
25.	Räuchern im Jahreskreis	104
27. – 28.	b u s Unternehmertraining	96
27.11. – 01.12.	Qualifizierung als landwirtschaftlicher Unternehmer*in	100

## Dezember 2023

01. – 03.	Adventswochenende für Familien – Advent unplugged	42
01. – 03.	Seminar für Menschen in Trennung und Scheidung	70
05. – 06.	Seminar zur Hofübergabe	97
08.	Raunächte – Räuchern, Rituale, Geschichten	104
08. – 09.	Seminar für Fachschüler*innen – Grundlagen der Kommunikation	100
08. – 10.	Meditative Begegnung im Tanz – Da haben die Dornen Rosen getragen	83
11. – 15.	Qualifizierung als landwirtschaftlicher Unternehmer*in	100
13. – 14.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	108
14. – 15.	b u s Unternehmertraining	96
15.	Raunächte – Räuchern, Rituale, Geschichten	104
15. – 16.	Seminar für Fachschüler*innen – Grundlagen der Kommunikation	100
16. – 21.	Bildungstage für Männer – Was hält unsere Gesellschaft (heute noch) zusammen?	51

21.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	98
27. – 30.	Mittleres Erwachsenenalter – Zwischen den Jahren	48 / 49
30.12. – 02.01.	Silvesterfreizeit für Familien – Mit Schwung ins neue Jahr	43

## Januar 2024

02.–03.	Baumschneidekurs für Hobbygärtner*innen	102
02. – 05.	Seminar für Hofübergabe*innen	97
03. – 06.	Orientierungstage für Einelternfamilien	43 / 44
08. – 12.	Einführungskurs Ökologischer Weinbau	110
12. – 14.	Wochenende für Frauen – Wandeljahre	20
13.01.	Basiskurs Räuchern	104
15. – 16.	b u s Unternehmertraining	96
15. – 19.	Bildungstage für Senior*innen – Mitgestalten im bäuerlichen Betrieb und Familie	51
16. – 18.	Seminar für Frauen – Lebensmutig älter werden	17
19. – 21.	Wochenende für Paargruppen	40
19. – 21.	Landfrauenzirkel – Kraftvoll und authentisch Auftreten	26
21.	Genusskochkurs für Jung und Alt – Kürbis, Quitte, Kohl & Co.	59
22.–23.	b u s Unternehmertraining	96
24. – 25.	b u s Unternehmertraining	96
25.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	98
26. – 28.	Kreativwochenende für Frauen – Upcycling!	20
27.	Ausdrucksmalen	82
29. – 30.	b u s Unternehmertraining	96

## Februar 2024

02. – 03.	Baumschneidekurs für Hobbygärtner*innen	102
05. – 07.	Aufbaukurs biologischer Weinbau	111
07. – 09.	Orientierungsseminar 60 plus – Segel setzen...	60
09. – 11.	Meditative Begegnung im Tanz – Und dann meine Seele sei weit...	84
10.	Räuchern im Jahreskreis	104
14.	Online-Seminar für Paare – Zeit für uns	35
14. – 18.	Bildungsfreizeit für Frauen im 3. Lebensalter – Flügel für die Seele	21
18.	Genusskochkurs für Jung und Alt – Kürbis, Quitte, Kohl & Co.	59
22.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	98
23. – 25.	Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell	56
23. – 25.	Wochenende für trauernde Menschen – Die Welt ist ärmer ohne Dich!	72
24.	Selbstfürsorge- und Achtsamkeitstag – Timeout	58/59
24.	Kyphi – das magische Räucherwerk der Pharaonen	105
26. – 28.	Fachseminar Ökologischer Weinbau	111
28. – 29.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	108

## März 2024

01. – 03.	Musische Einkehrtage – Zeichen am Weg	88
01. – 03.	Potentialentfaltung und glückliche Beziehungen mit dem inneren Team	61
02.	Basiskurs Räuchern	104
03. – 08.	St. Ulricher Fastenwoche – Meinem Leben Richtung geben	76
08. – 10.	Wochenende für Paare – Das sind wir uns wert	36
11. – 12.	Kleine Gartenschule – Selber gärtnern	105
12. – 13.	bjujs Unternehmertraining	96

13. – 15.	Bildungstage für Menschen ab 60 Jahren – Glücklich werden – und was wir dafür tun können	52
15. – 17.	Wochenende für Frauen – Frauenfiguren aus Papier und Kleister	19
15. – 17.	Naturjodel	88/89
16.	Räuchern mit heimischen Wildkräutern	104
17. – 22.	Fasten-Wanderwoche – Körper und Seele laufen lassen	77
21.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	98
22. – 24.	Trauerseminar – Warum konnten wir dich nicht halten	72/73
22. – 26.	Fastenwoche für Frauen – Wohin mein Herz mich führt	26/27
23.	Ausdrucksmalen	82
29. – 31.	Kar- und Ostertage für Familien – Osterfreude erfahren	44

## April 2024

02. – 05.	Vier Tage zum Auftanken – Yoga und Wandern im Schwarzwald	69
05. – 07.	Wochenende für Paare – Und jedem Wandel wohnt ein Zauber inne ...	36
05. – 07.	Kalligrafie-Wochenende – Klarheit in Schönheit	82/83
10.	Schnupperangebot „Gewaltfreie Kommunikation“	62
10. – 11.	Naturaromen-Kurs	109
12. – 14.	Wochenende für Männer – Lust & Liebe	30
12. – 14.	Seminar für Menschen in Trennung und Scheidung	70
12.	Autorenlesung – Wenn Gott zum Kaffee kommt	78
13.	Besinnungstag Freundeskreis	140
14.	Lebensweg für Paare – Rückblicke – Einblicke – Ausblicke	37
15. – 16.	Kräutergrundkurs	106

15. – 19.	Vorbereitungslehrgang für die Meisterprüfung – Berufs- und Arbeitspädagogik	101
17. – 18.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	108
19. – 21.	Wochenende für Paare – Du tust mir gut	37
19. – 21.	Wochenende zur Herzensbildung – Herzwärts	66
20.	Kontemplativer Tag – Herzensgebet	78
21. – 26.	Fahrt des Freundeskreises	140
24. – 28.	Seminar zur Burnout-Prävention – Wenn der Körper zeigt, dass die Seele streikt	18
26. – 28.	Wochenende für Paare – Die Liebe fühlen	38
26. – 28.	Wochenende für trauernde Menschen – Trauerweg – Lebensweg	73

## Mai 2024

01. – 02.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	108
03. – 05.	Tanz- und Bildungstage – Tanzen verbindet	53
03. – 05.	Wochenende für Eltern – Elternkompass – mit Kindern wachsen	45
06. – 07.	Kleine Gartenschule – Selber gärtnern	105
07.	Schnupperangebot Gewaltfreie Kommunikation	62
08. – 09.	Gartenapotheke im Frühjahr	107
08. – 12.	Mittleres Erwachsenenalter – Wandern und Meditation	49
09. – 12.	Wochenende für Paare – Auch die Liebe braucht mal Hilfe	32
18.	Ausdrucksmalen	82
19. – 26.	Bildungsfreizeit für Einelternerfamilien – Raus aus dem Alltag	46
26. – 30.	Land und Leute in der Regio	53
30.05. – 02.06.	Wochenende für Paare – Lebendiges Miteinander	31/32

## Juni 2024

03. – 04.	Kräutergrundkurs	106
07. – 09.	Orientierungsseminar 60plus – Segel setzen ...	60
07. – 09.	Wochenende für Paargruppen	40
07. – 09.	Teamer*innenschulung – Fit fürs Team	16
09.	Unterwegs auf dem St. Ulricher Lebensweg	62
13. – 16.	Stimmen des Balkans	89
14. – 16.	Wochenende für Paare – Liebe ist schöner als Siegen	38/39
18. – 20.	60plus – Intuitives Bogenschießen	63
19. – 20.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	108
21. – 23.	Kleine Auszeit für Frauen – LEBEN – mit Freude und Farben	27
21. – 23.	Ein Wochenende zur Gesundheit und Stärkung – Kraftquelle Wald	69
26. – 27.	Naturaromen-Kurs	109
26. – 28.	Seminar für Paare – 55 plus Liebe	39
28. – 30.	Bogenschießen – Der Weg zur Mitte	64
28. – 30.	Meditation des Tanzes – Auf der Suche nach der weiblichen Seite Gottes	79

## Juli 2024

01. – 02.	Kleine Gartenschule – Selber gärtnern	105
05. – 07.	Jodler der Ostalpen	90
12. – 14.	Wallfahrt nach Sachseln/Flüeli	114
15. – 16.	Kräutergrundkurs	106
17. – 18.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	108
19. – 21.	Wochenende für Frauen – Ich bin eine Frau ohne Kinder	21/22
19. – 21.	Meditatives Bogenschießen – Entspann Dich!	79
19. – 21.	Kreatives Schreiben – Hinter allen Worten – Das ist mein Leben	91

20.	Ausdrucksmalen	82
21.	Abenteurerkirche	46
25.07. – 01.08.	Bildungsfreizeit für Jungs von 9 – 14 Jahren	14

## August 2024

04. – 10.	Bildungsfreizeit für Jugendliche von 14 – 17 Jahren	15
12. – 19.	Bildungsfreizeit für Mädchen von 9 – 13 Jahren	15
28.08. – 01.09.	Tanz- und Bildungsfreizeit – Tanzen ist Träumen mit den Beinen	84

## September 2024

02. – 06.	Bildungsfreizeit für Großeltern und ihre Enkel	47
06. – 08.	Wochenende für Frauen – Gepflanzt wie ein Baum im Wasser	22
06. – 08.	Wochenende für Flötenspieler*innen – Sommerausklang mit Blockflöten	85
09. – 13.	Tanz- und Bildungsfreizeit – Tanzen ist Träumen mit den Beinen	84
13. – 15.	Wochenende zur Stärkung und Gesundheit – Jin Shin Jyutsu	68
13. – 15.	Wochenende für Frauen – Einfach singen	22/23
15.	Achtsames Kurzretreat – Der Lebensweg der Stille	80
18. – 19.	Naturaromen-Kurs	109
20. – 22.	Mittleres Erwachsenenalter – Life/Work Planning	50
20. – 22.	Wochenende für Männer – Ausgeglichen leben	29/30
24. – 26.	Orientierungsseminar für Frauen – Lebensmutig älter werden	17
27. – 29.	Wochenende für Paare – Beeren und Nüsse	40

27. – 29.	Trauerwochenende für Junge Erwachsene – Du fehlst mir!	15
27. – 29.	Intuition – Dem inneren Kompass folgen	65
30.09. – 03.10.	Klangzauber Georgiens (1)	92

## Oktober 2024

02. – 06.	Frauenstudienreise – Meinem Leben Ausdruck geben	23/24
03. – 06.	Achtsamkeits-Wander-Retreat – Meinen Weg entdecken	80
04. – 06.	Klangzauber Georgiens (2)	93
07. – 08.	Kräutergrundkurs	106
16. – 17.	Fortbildung für Brenner*innen	101
21. – 22.	Kleine Gartenschule – Selber gärtnern	105

# Mitarbeitende

Zu unserem Bildungshaus gehören aktuell 31 Menschen, die mit großem Engagement in der Hauswirtschaft und Reinigung, in der Verwaltung und als pädagogisches Team dafür arbeiten, einen gastfreundlichen und ansprechenden Lernort zu bieten.



## Bernhard Nägele

Leitung

Dipl. Agraringenieur

Tel.: 07602/91 01 27

E-Mail: ▶ [bernhard.naegle@bksu.de](mailto:bernhard.naegle@bksu.de)



## Christiane Röcke

Stellvertretende Leitung

Dipl. Sozialpädagogin,

Supervisorin (DGSV)

Tel.: 07602/91 01 21

E-Mail: ▶ [christiane.roecke@bksu.de](mailto:christiane.roecke@bksu.de)



## Daniel Dombrowsky

Referent

Dipl. Theologe, Dipl. Sozialpädagoge

Tel.: 07602/91 01 25

E-Mail: ▶ [daniel.dombrowsky@bksu.de](mailto:daniel.dombrowsky@bksu.de)



## Daniela Nebel

Referentin

Dipl. Theologin, Dipl. Religionspädagogin

E-Mail: ▶ [daniela.nebel@bksu.de](mailto:daniela.nebel@bksu.de)



## Geli Pietschmann

Referentin

Sozialpädagogin

E-Mail: ▶ [angelika.pietschmann@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:angelika.pietschmann@seelsorgeamt-freiburg.de)



## Claudia Held

Verwaltung

Tel.: 07602/91 01 0

E-Mail: ▶ [info@bksu.de](mailto:info@bksu.de)

Bürozeiten: Montag – Donnerstag

von 8:00 – 13:00 Uhr,

Freitag von 8:00 – 16:00 Uhr



## Sabine Riesterer

Verwaltung, Betriebshelferdienst

Tel.: 07602/91 01 26

E-Mail: ▶ [info@bksu.de](mailto:info@bksu.de)

Bürozeiten: Montag – Freitag

von 8:00 – 13:00 Uhr



## Elvira Schuldis

Verwaltung

Tel.: 07602/9101-0

E-Mail: ▶ [info@bksu.de](mailto:info@bksu.de)

Bürozeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch

von 8:00 – 17:00 Uhr,

Donnerstag von 13:00 – 17:00 Uhr



## Johanna Himmelsbach

Hauswirtschaftsleitung

Tel.: 07602/91 01 555

E-Mail: ▶ [johanna.himmelsbach@bksu.de](mailto:johanna.himmelsbach@bksu.de)



## Ulrike Schneider

Stellv. Hauswirtschaftsleitung

Tel.: 07602/91 01 555

## Weitere Mitarbeiter\*innen in unserem Team:

Anna Brengartner, Sophia Brengartner, Zyle Berisha, Monika Deger, Helga Fliegau, Marisa Gramesbacher, Martina Hug, Milena Hug, Anita Karle, Erwin Karle, Meinrad Karle, Fetah Kovaci, Rosa Maria Lais, Anita Müller, Petra Rehm-Hug, Barbara Schneider, Diana Schneider, Maria Schneider, Natalie Sühr, Ursula Schwörer, Renate Zoller



# Kursleitungen

**Helmut Aatz**, MBSR Lehrer, Gestalttherapeut,  
Heilpraktiker für Psychotherapie

**Edith Albertz** Kommunikationstrainerin, Erlebnispädagogin,  
Mediatorin

**Maike Aselmeier**, Psychologin (B.Sc.), Landwirtin

**Margot Auer**, Kräuterpädagogin

**Miriam Baldes**, Sozialpädagogin

**Almuth Baron-Weiß**, Pilzsachverständige

**Hannah Baur**, Sozialarbeiterin, Erwachsenenbildnerin M.A.

**Dr. Martina Baur**, Sozial- und Sonderpädagogin, psychosoma-  
tische Gesundheitspädagogin, Mitarbeiterin beim Institut für  
Burnout-Prävention in Hamburg (IBP-Hamburg)

**Monika Baur**, Trainerin für Kommunikation und Rhetorik

**Iris Beck**, Gestaltpädagogin

**Ulrich Beer-Bercher** Ehe- und Familienberater

**Ursula Bercher** Sozialarbeiterin (FH)

**Lisa Berg**, Tanzleiterin

**Patrick Berg**, Studienrat

**Ulf Bergemann**, KAB

**Bernhard Betschart**, Naturjuuzer, Instrumentalist,  
Rock- und Mundartsänger

**Brigitte Binkert**, Hobbyschneiderin

**Marianne Bitzer**, Kräuterpädagogin, Krankenschwester

**Marion Bödecker**, Kräuter-Aroma-Räucherfrau

**Christoph Bösch** Paartherapeut, Körperpsychotherapeut,  
Heilpraktiker

**Barbara Breineder-Matt**, Gestaltung Lebensweg

**Breineder Adreas**, Gestaltung Lebensweg

**Simone Breitenberger**, Diplom-Sprachwissenschaftlerin,

Sprach- und Stimmtherapeutin

**Dr. Gottlieb Brunner**, Theologe

**Tamar Buadze**, international arbeitende Dozentin,  
Sängerin und Chorleiterin der Tutarchela-Chöre

**Marc Buddensieg**, LWP-Trainer, LWP Institut Hannover,  
zertifizierter ZRM®-Trainer

**Ursel Bühring**, Heilpraktikerin, Dozentin, Autorin

**Claudia Debes**, Dipl. Sozialpädagogin, Leitung Referat  
Frauen-Männer-Gender im Erzb. Seelsorgeamt

**Dorothee Dombrowsky**, Sozialpädagogin (FH)

**Dr. Thomas Dietrich**, Landvolkpfarrer

**Mechtild Ehses-Flohr**, Beratung und Prozessbegleitung, Coach

**Elfi Eichhorn-Kösler** Dipl. Pädagogin, Referentin für  
Seniorenarbeit

**Christel Engelberg**, Tanzleiterin

**Evelyn Fink-Mennel**, Musikethnologin am Konservatorium  
Feldkirch/Österreich, Jodlerin

**Angelika Graf** Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

**Mathias Graf** Diplom Psychologe und Paartherapeut

**Cornelia Grix**, Diplompädagogin, Gestalttherapeutin, Leiterin  
des Flow-Instituts-Freiburg

**Matthias Härtel**, Jodler

**Christina Hanser**, Künstlerin, Achtsamkeitsmalcoachin

**Annette Heizmann**, Autorin, Fastengruppenleiterin

**Elke Heizmann**, Meditationstherapeutin und Kunsttherapie,  
KLFB

**Hartwig Hermann**, Jodler, Sänger und Jodellehrer

**Susanne Hill-Rivero**, Kräuterpädagogin, Aromaexpertin

**Bärbel Höfflin-Rock**, Dipl.-Geographin, Kräuterpädagogin

**Friedhilde Höfle**, Tanzleiterin

**Mirjam Hoferichter**, musikalische Leitung

**Hoffmann Silvia**, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

**Thomas Hoyer**, Diplom-Designer, selbständiger Kalligraf  
**Marlene Hügler**, Resilienz-Coach, Resilienz-Beraterin  
**Konrad Irlinger**, Pfarrer i.R.  
**Annette Jantzen**, Diplom Theologin  
**Brigitte Jeske**, Vorstand der KLFB  
**Susanne Jörger**, Diözesanreferentin KLFB  
**Hans-Peter Karrer**, KAB  
**Fritz Kempter**, KLB  
**Andrea Kenk**, selbständige Naturpädagogin  
**Johannes Kersting**, Gestalt- und Paartherapeut  
**Ines Keßler**, Dipl.-Theologin, Therapeutin  
**Monika Kirchmann**, KLFB  
**Sandra Klein-Gißler**, Gestalttherapeutin, Supervisorin,  
Fachberaterin für Selbstfürsorge  
**Paulin Köpfer**, ECOVIN Baden  
**Dr. Edgar Kösler** Dipl. Pädagoge, Prof. em. für Management  
und Bildung  
**Sabine Krings**, Körpertherapeutin für Jin Shin Jyutsu  
**Margret Krüger**, Arbeitskreis Leben, Freiburg  
**Lioba Kübler**, Tanztrainerin (BVST)  
**Ingrid Kümpflein**, Vorstand KLFB  
**Peter Langenstein**, Theologe  
**Brigitte Langlois**, Diplompädagogin, tätig in der  
Trauerbegleitung  
**Edith Lauble**, Bildungsreferentin für Alleinerziehendenarbeit  
**Marion Lichtenauer** Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin  
**Hannelore List**, Diplompädagogin, Erwachsenenbildnerin  
und Coach  
**Verena Mattes**, Heilerziehungspflegerin und Fachlehrkraft  
Sonderpädagogik

**Tomislav Markovic**, Beratungsdienst ökologischer Weinbau  
**Ralph Mehlin**, Edelbrandsommelier  
**Bernhard Meyer** Sozialpädagoge, Systemischer Therapeut  
(IGsT)  
**Bettina Michalek**, Yogalehrerin (TSY) und Kunsttherapeutin  
**Nataša Mirković**, bosnische Sängerin, Musikethnologin  
und Dozentin  
**Jakob Moise**, Beratungsdienst ökologischer Weinbau  
**Miriam Moll**, Kommunikationsberaterin, Coach und Trainerin  
**Birgit Mottler**, Diplomagraringenieurin, Beraterin  
**Petra Rehm-Hug**, Kräuterpädagogin  
**Heike Rieder**, Trauer- und Krisenseelsorgerin, ausgebildet in  
Meditation des Tanzes und rituellen Frauentänzen  
**Simon Rockenstein** Dipl. Sozialarbeiter, Coach (TZI),  
Trainer erlebnispädagogisches Bogenschießen  
**Michael Rodiger-Leupolz** Theologe, Diözesanmänner-  
seelsorger  
**Karola Rohrer**, Kräuterpädagogin, Vorstand KLFB  
**Josef Romanski**, Referent für Betriebsseelsorge  
**Hans-Peter Rombach**, Bio-Sterne-Koch  
**Georg Roller**, Organisationsberater, Supervisor,  
aktiver Bogenschütze  
**Jens Rosenmeyer**, Indologe, freiberuflicher Dozent  
**Karin Rotzler**, Kunstpädagogin, Krankenschwester  
**Martina Sailer**, Dipl. Sozialpädagogin, Theaterpädagogin  
**Dr. Maria A. Salas**, Anthropologin  
**Marius Schad**, Sozialpädagoge B.A. und Trauerbegleiter  
**Beate Schemel**, techn. Lehrerin der Hauswirtschaft  
**Birgit Schill**, Musikerin und Therapeutin  
**Gabi Schmelzle**, Heilpraktikerin  
**Karin Schmid**, Tanz- und Musikpädagogin

**Ulrike Schmid**, Blockflötenpädagogin

**Michaela Schöttner**, Bildungsreferentin BLHV

**Eva-Maria Schüle**, Diplom Agraringenieurin, Klostersgärtnerin

**Christine Schweizer**, Referentin für junge Arbeitnehmende

**Jennifer Shuler**, BLHV

**Ursula Schulte**, Dipl. Religionspädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Wolfgang Stich**, Sozialarbeiter, Arbeitskreis Leben, Freiburg

**Christa Straub**, Gemeindereferentin i.R.

**Veronika Sumser**, Natur- und Landschaftsführerin

**Andrea Tellmann**, Heilpraktikerin, Krankenschwester

**Dr. Hermann J. Tillmann**, Anthropologe

**Sonja Traxel**, Systemischer Coach und Berater

**Manfred Uhl** Dipl. Religionspädagoge, Ehe-, Familien und Lebensberater, Mentor

**Christoph Walser** Theologe, Coach

**Gabriele Weber** Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Paartherapeutin

**Anita Weiß-Bösch** Paartherapeutin, Systemische Beraterin, Sozialarbeiterin (FH)

**Andreas Weniger**, Lehrer und ausgebildet in Waldbaden

**Carmen Weniger**, Yogalehrerin

**Mathias Werner**, Diplompädagoge

**Manuela Weschle**, Verantwortliche der KLFB

**Dörte Wespahl**, Achtsamkeitslehrerin und Projektleiterin von „Mit Kindern wachsen“

**Ulrike Wolf**, Sozialarbeiterin, Krankenschwester, Trauerbegleiterin

**Daniela Ziegler**, Hobbyschneiderin, Dipl. Verwaltungswirtin

**Eva Zimmermann**, Referentin Evangelische Frauen in Baden

## Unser Haus



Wir sind eine Einrichtung in der Erzdiözese Freiburg mit einem Bildungsauftrag für den ländlichen Raum. Auf der Grundlage eines christlichen Menschen- und Weltbildes bieten wir Lern- und Erfahrungsräume, um persönliche und gesellschaftliche Veränderungsprozesse verstehen, bearbeiten und bewältigen zu können.

Menschen verschiedenen Alters und in den unterschiedlichsten Lebenslagen bieten wir Bildung, Freizeit, Lebenshilfe und einen Ort des Rückzugs.

Personen, die zu uns kommen, sollen St. Ulrich als einen Ort erfahren, an dem sie das finden, was sie in ihrer jeweiligen Situation suchen: Impulse für persönliches Wachstum, einen spirituellen Ort zum Auftanken, Fort- und Weiterbildung im Bereich Landwirtschaft, Lebenshilfe und Orientierung.

## Unsere Werte setzen wir konkret um

### Lebensmittel – Verantwortung auf dem Teller

Sämtliche Speisen werden frisch von unserem Küchenteam zubereitet. Nach dem Grundsatz „regional und saisonal“, beziehen wir - wo immer möglich - unsere Lebensmittel direkt von Landwirt\*innen und regionalen Verarbeiter\*innen. Wir nehmen an der Initiative fair.nah.logisch. des Erzbistums Freiburg teil und sind bemüht, uns in diesem Prozess kontinuierlich zu verbessern.

### Ressourcenschonendes Wirtschaften

Durch verschiedene Maßnahmen versuchen wir, mit Energie verantwortungsvoll umzugehen. So wird unser Haus seit 1998 über eine Holzhackschnitzelheizung beheizt und im Rahmen von Bau- und Sanierungsmaßnahmen aktiv in die Schonung von Ressourcen investiert.

### Eine Welt – Partnerschaftsprojekt El Salvador

Seit vielen Jahren haben wir das Partnerschaftsprojekt „Segundo Montes“ in El Salvador. In unserem Eine-Welt-Laden können Sie durch Ihren Einkauf diese Arbeit direkt unterstützen.

## Träger unserer Bildungseinrichtung ist der Bildungshaus Kloster St. Ulrich, Landvolkshochschule e.V.

Über den Trägerverein sind wir verbunden mit der Katholischen Landjugendbewegung, der Katholischen Landfrauenbewegung, der Katholischen Landbewegung, dem Freundeskreis des Bildungshauses sowie mit dem Familienwerk Sölden.

1. Vorsitzender: Landvolkpfarrer Dr. Thomas Dietrich
2. Vorsitzende: Dorothea Huber-Vollmer

Unser Haus ist staatlich anerkannt gemäß dem baden-württembergischem Weiterbildungsgesetz.

## Seminarbedingungen

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich per E-Mail oder über das Anmeldeformular auf unserer Website an.

### Datenschutz

Wir nehmen die Sicherheit Ihrer Daten sehr ernst und verarbeiten diese nur zu Zwecken, in die Sie bei der Online-Anmeldung einwilligen.

Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie bei der Online-Anmeldung und in der Datenschutz-Erklärung auf unserer Website.

### Essenswünsche

Auf Vorbestellung haben Sie die Möglichkeit, unsere vegetarische Küche zu genießen. Bitte melden Sie dies eine Woche vor Seminarbeginn an. Bei Lebensmittelallergien wenden Sie sich bitte an unsere Hauswirtschaftsleiterin Johanna Himmelsbach.

### Kontoverbindung

Sparkasse Staufen-Breisach  
IBAN: DE35 6805 2328 0009 2058 81  
BIC: SOLADES1STF

### Kursbestätigung

In der Regel erhalten Sie ca. 3–4 Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Bestätigung.

### Kursgebühren

Die Kursgebühren sind in der Regel bei den Angeboten aufgeführt. Wenn keine Angaben enthalten sind, entnehmen Sie diese den Einzelprogrammen oder wenden Sie sich an das Sekretariat. Die Kursgebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Seminarkosten. Für nicht eingenommene Mahlzeiten erfolgt keine Erstattung.

### **Ermäßigung**

Schüler\*innen, Studierende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger\*innen erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 30 %. Menschen in Notlage erhalten auf Anfrage eine Unterstützung.

### **Kurszeiten**

Die Wochenendkurse beginnen in der Regel freitags um 18 Uhr mit dem Abendessen und enden sonntags nach dem Mittagessen gegen 13 Uhr. Andere Kurszeiten entnehmen Sie bitte den Einzelprogrammen.

### **Kursabsage**

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Teilnahmebeitrages berechnen, falls Sie innerhalb vier Wochen vor Seminarbeginn absagen. Wird eine Anmeldung am Tage des Seminarbeginns zurückgezogen oder erscheint die angemeldete Person nicht zum Seminar, wird die volle Gebühr erhoben.

## **Sonstiges**

### **Das besondere Geschenk**

Ein Gutschein für ein Seminar oder eine Freizeit im Bildungshaus Kloster St. Ulrich.

Rufen Sie uns an, wir erledigen alles Weitere für Sie.

### **Gastbelegung**

Das Bildungshaus bietet interessierten Partner\*innen die Möglichkeit, unter eigener Leitung und pädagogischer Verantwortung Tagungen durchzuführen. Wenden Sie sich an das Sekretariat.

### **Urlaubstage in unserem Bildungshaus**

Einzelpersonen und Paaren bietet unser Bildungshaus kurzfristig und abhängig von der Kursbelegung für einzelne oder mehrere Tage Unterkunft und Verpflegung. Wenn Sie es wünschen, geben wir Ihnen Tipps, wo Sie wandern und die Region kennen lernen können.

### **Wetzelfonds**

Durch eine großzügige Spende konnte ein Fonds eingerichtet werden, der Menschen eine Teilnahme an einem Angebot des Bildungshauses ermöglichen soll, die die Gebühr aus eigenen Mitteln oder aufgrund einer Notlage nicht aufbringen können.

Sie können dieses Anliegen durch Zustiften unterstützen.



Innenhof



Seminargebäude



Seminarräume 1, 2 und 3



Großer und kleiner Speisesaal



Raum der Stille



Priorat



Kirche

## Freundeskreis des Bildungshauses Kloster St. Ulrich e.V.



Unsere lebendige Gemeinschaft besteht seit 2004. Nach der Satzung will unser Verein die Menschen ermutigen und befähigen, die gesellschaftliche Wirklichkeit aus christlichem Verständnis heraus zu beurteilen und mitzugestalten.

Deshalb unterstützen wir den Bildungsauftrag des Hauses und fördern seine Interessen in der Öffentlichkeit

Unsere wichtigsten aktuellen Angebote sind:

- Tagungen zu brennenden gesellschaftspolitischen Themen mit namhaften Referenten\*innen
- Besinnungstage zur Spiritualität im Alltag
- Exkursionen
- Herausgabe des Heftes „Wege“
- erlebnisreiche mehrtägige Studienfahrten zu Zielen innerhalb Deutschlands oder im benachbarten Ausland

### Mitgliedsbeitrag

für Einzelpersonen € 15 (Mindestbeitrag)

für Ehepaare € 20 (Mindestbeitrag)

### Vorsitzender:

Fritz Gutsell, Bürgermeister a. D.

### Geschäftsführung:

Bernhard Nägele

### Sachbearbeitung:

Karola Löffler, Bildungshaus Kloster St. Ulrich,  
Tel.: 07602/9101-26, E-Mail: [freundeskreis@bksu.de](mailto:freundeskreis@bksu.de)

### Mitgliederversammlung

4. November 2023

im Anschluss Schauspiel „Der Ackermann und der Tod“  
mit Martin Wangler

### Besinnungstag

13. April 2024 mit Annette Jantzen

### Fahrt in die Eifel

21. – 26. April 2024

## Partnerschaftsprojekt Segundo Montes (El Salvador)

# EL SALVADOR

PARTNERSCHAFT MIT  
EL SALVADOR E.V.



### Wir unterstützen

Menschen in Segundo Montes, indem wir kleine, überschaubare Projekte fördern. Der persönliche Bezug, Kontakt, Absprachen, Projektbeschreibungen und Rückmeldungen über den Einsatz von Spendengeldern ist uns wichtig.

### Solidarisch leben

Besonders in unserem Jubiläumsjahr freuen wir uns über Spenden für die „Altenspeisung“ in Segundo Montes. 100 alte Menschen sind auf unsere Hilfe angewiesen, mit 1 Euro ermöglichen Sie ihnen eine warme Mahlzeit am Tag.

### Sie können helfen durch

Spenden auf unser Konto: „Partnerschaft El Salvador“  
IBAN: DE04 7509 0300 0000 0512 68, BIC: GENO-DEF1M05, LigaBank Freiburg, Stichwort „Altenspeisung“.

Bei Angabe Ihrer Anschrift auf dem Überweisungsträger erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

### Information:

Arbeitskreis El Salvador

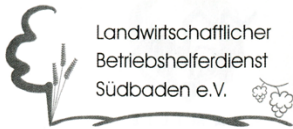
Peter Langenstein, Dipl.-Theol.

Tel.: 07602/91010

E-Mail: [peter-langenstein@gmx.de](mailto:peter-langenstein@gmx.de)



## Soziale Dienste



Landwirtschaftlicher  
Betriebshelferdienst  
Südbaden e.V.

### Betriebshelferdienst Südbaden e.V.

Der Betriebshelferdienst ge-  
währleistet bei Ausfall des

Betriebsleiters die Fortführung des landwirtschaftlichen Betriebes durch Bereitstellung einer qualifizierten Ersatzkraft und sichert damit den Erhalt der Einkommensgrundlage. Die Betriebshilfe ist eine Leistung der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG).

Der Betriebshelferdienst Südbaden vermittelt Einsatzkräfte in der Region Südbaden. Schwerpunktmäßig in den Landkreisen Ortenau, Emmendingen, Breisgau-Hochschwarzwald, Lörrach. Weitere Informationen auf

› [www.betriebshelferdienst.de](http://www.betriebshelferdienst.de)

#### Einsatzleitung

Sabine Riesterer, Bildungshaus Kloster St. Ulrich

Mo bis Fr 7:30 bis 12:30 Uhr

Tel.: 07602/91 01 26

E-Mail: [betriebshelferdienst@bksu.de](mailto:betriebshelferdienst@bksu.de)

#### Sitz

Haus der Bauern

Merzhauser Straße 111, 79100 Freiburg

1. Vorsitzender: Egon Busam

#### Abrechnungsstelle

Helmut Mond

Am Schlöble 1

79669 Zell i. W.

## Fortbildungen:

### Betriebshelfertagung

16. – 17. November 2023

Leitung: Bernhard Nägele, Gerhard Fichter, Friedhelm Fakler

## Familie & Betrieb e.V.

ist ein Beratungsdienst der Kath.  
Landbewegung der Erzdiözese Freiburg  
für Familien in der Landwirtschaft.



### Wenn Familien ...

- überlegen, wie es weitergehen soll
- die nächste Generation den Betrieb (nicht) übernimmt
- Streit die Familie trennt
- die Arbeit über die eigenen Kräfte geht
- die Schulden drücken

### ... dann unterstützen wir sie dabei

- Mut zu fassen
- an Lösungswegen zu arbeiten
- klärende Gespräche in der Familie zu führen
- Gespräche mit Behörden, Gläubigern etc. vorzubereiten
- Verhandlungen zu führen

Beratungsgespräche können auf Ihrem Betrieb oder  
in unserer Beratungsstelle stattfinden.

### ... und so erreichen Sie uns:

#### Beratungsstelle Nordbaden, Neckarelz

Rainer Wilczek

Tel.: 06261 / 64 092,

E-Mail: [rainer.wilczek@familie-und-betrieb.de](mailto:rainer.wilczek@familie-und-betrieb.de)

#### Beratungsstelle Südbaden, St. Ulrich

Maike Aselmeier und Birgit Motteler

Tel.: 07602 / 91 01 80

E-Mail: [maike.aselmeier@familie-und-betrieb.de](mailto:maike.aselmeier@familie-und-betrieb.de)

[birgit.motteler@familie-und-betrieb.de](mailto:birgit.motteler@familie-und-betrieb.de)

#### Beratungsstelle Bodensee / Hohenzollern, Meßkirch

Josef Nassal

Tel.: 07575 / 48 98

E-Mail: [josef.nassal@familie-und-betrieb.de](mailto:josef.nassal@familie-und-betrieb.de)



# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

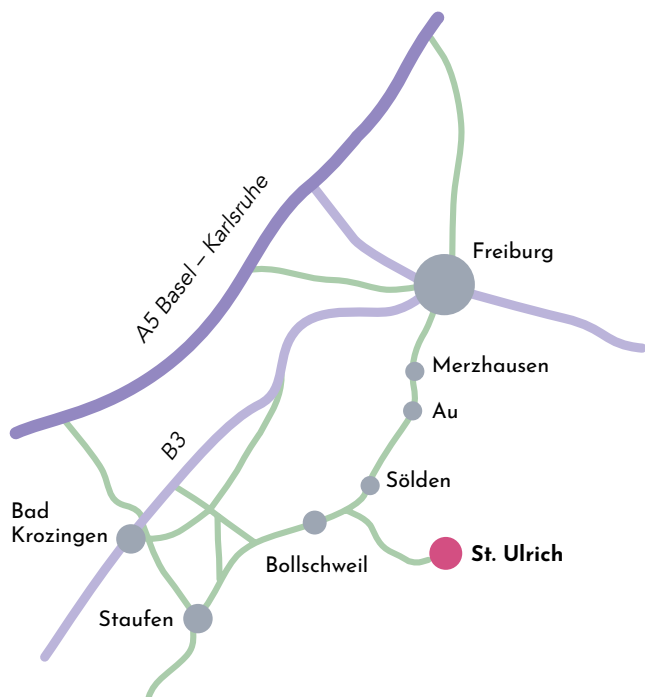
# Anreise

Unser Haus befindet sich etwa 15 km südlich von Freiburg im Dreiländereck Deutschland – Frankreich – Schweiz.

Adresse für Navigationsgeräte:

79283 Bollschweil (Ort), St. Ulrich 10 (Straße)

Eine genaue Wegbeschreibung sowie Informationen zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln schicken wir Ihnen mit den Seminarunterlagen zu.



## Impressum

Herausgeber:  
Bildungshaus Kloster St. Ulrich  
St. Ulrich 10  
79283 Bollschweil

[www.bksu.de](http://www.bksu.de)  
[info@bksu.de](mailto:info@bksu.de)

Grafik & Satz:  
excogito.

Druck:  
Habé Offset

Alle Fotos St. Ulrich:  
© photolisa

Stockfotos:  
S. 13 © Adobe Stock/Rawpixel.com  
S. 55 © shutterstock/Syda Productions  
S. 67 © iStock/franckreporter  
S. 75 © photolisa  
S. 81 © shutterstock/Danko Mykola  
S. 95 © iStock/selimaksan  
S. 113 © shutterstock/Poprotskyi Alexey

► [www.bksu.de](http://www.bksu.de)





Bildungshaus Kloster St. Ulrich  
St. Ulrich 10

79283 Bollschweil

Tel.: 07602/91 01 – 0

Fax 07602/91 01 – 90

[www.bksu.de](http://www.bksu.de)

[info@bksu.de](mailto:info@bksu.de)

**Besuchen Sie uns auch  
auf Facebook oder Instagram!**



Erzdiözese  
Freiburg