



Bildungshaus
Kloster St. Ulrich
Landvolkshochschule

2022/
2023



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

unsere Zeit ist geprägt von Umwälzungen ungeahnten Ausmaßes. Sicher geglaubte Errungenschaften sind plötzlich in Frage gestellt. Gleichzeitig stehen wir vor der Herausforderung, unsere Gesellschaft und Wirtschaft in nachhaltige Systeme zu überführen, um auch künftigen Generationen eine intakte Umwelt zu hinterlassen.

Gemäß dem Gebet des Theologen und Philosophen Reinhold Niebuhr: „Herr gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“ sehen wir unsere Aufgabe als Bildungshaus darin, Menschen zu befähigen, ihr Zusammenleben und ihren Lebensraum sozial und ökologisch verantwortlich zu gestalten und weiterzuentwickeln und sie in ihrer Resilienz zu stärken.

In diesem Sinn bieten wir mit unserem Bildungshaus Lern- und Begegnungsräume sowie ein breit angelegtes Bildungsprogramm mit hilfreichem Wissen und wertvollen Impulsen.

Wir laden Sie ganz herzlich nach St. Ulrich ein und freuen uns über Ihr Interesse und Kommen.

Für das Team von St. Ulrich

Bernhard Nägele *Christiane Röcke* *Daniel Dombrowsky*

Bernhard Nägele

Christiane Röcke

Daniel Dombrowsky

Inhalt

Vorwort	03
Veranstaltungen	
Leben gestalten	07
Kinder / Jugendliche	08
Junge Erwachsene	09
Frauen	12
Männer	23
Paare	25
Familie	36
Mittleres Erwachsenenalter	42
Spätes Erwachsenenalter	45
Kompetenzen erweitern	49
Stärkung erfahren	59
Spiritualität leben	67
Kreativität entfalten	73
Natur & Land bewirtschaften	85
Unterwegs sein	101
Veranstaltungs-Kalender	104
Mitarbeitende & Kursleitungen	114
Unser Haus	121
Allgemeines	121
Freundeskreis	128
Partnerschaft El Salvador	129
Soziale Dienste	
Betriebshelferdienst	130
Familie & Betrieb	131
Anreise	134

Leben
gestalten

Kompetenzen
erweitern

Stärkung
erfahren

Spiritualität
leben

Kreativität
entfalten

Natur & Land
bewirtschaften

Unterwegs
sein



Leben
gestalten

Kinder / Jugendliche

Unsere Sommerfreizeiten

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: Daniel Dombrowsky und Katharina Nägele

Die Anmeldung erfolgt online und ist ab 18. Juli 2022 freigeschaltet.

Maßgeblich in Bezug auf das Teilnehmenden-Alter 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.

Mädchenfreizeit

Bildungsangebot für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 13 Jahren

Termin 27. Juli - 3. August 2023

Kosten € 210

Jugendfreizeit

Bildungsangebot für Kinder und Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren

Termin 5. - 12. August 2023

Kosten € 210

Ferienfreizeit für Jungs

Bildungsangebot für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren

Termin 14. - 21. August 2023

Kosten € 210



Junge Erwachsene

Back to St.Uli

Die Abenteueredition

Für dieses Wochenende benötigst du

- eine Portion „Mut zum Kindsein“
- eine Jogginghose für entspannte Stunden
- Isomatte & Schlafsack
- 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-St.Uli-Abenteuer.

Termin 30. September - 2. Oktober 2022

Kosten € 70 (bezuschusst durch das Programm „Aufholen nach Corona“ der Bundesregierung)

Leitung Katharina Nägele und Team

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 30. September - 2. Oktober 2022,
Anmeldeschluss: 19. September 2022

oder

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

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,

› info@junge-erwachsene.org

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 12. - 14. Mai 2023

Leitung Daniel Dombrowsky, Katharina Nägele

Wer bin ich und wenn ja wohin?

Persönlichkeitsseminar für junge Erwachsene

Das Seminar dreht sich um das, was dich ausmacht, was dir wichtig ist: Freundschaft, Liebe, Entscheidungen, Möglichkeiten und Zukunftsvorstellungen. Wir wollen uns an die Fragen des Lebens heranwagen und werden gemeinsam Stockkampf ausprobieren. Daneben gibt es ein buntes Programm mit Workshops, Zeit für dich, sowie Spaß und Action in der Gruppe. Teilnehmen kannst du ab 17 Jahren. Das Seminar findet in Kooperation mit der KLJB Freiburg statt.

Termin 29. Mai - 2. Juni 2023

Kosten € 100

Leitung Katharina Nägele, Sonja Specker und Team



Ein Angebot, das Sie auch interessieren könnte:

→ Unserer Liebe die (Schaum)-Krone aufsetzen
S. 30

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 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 16. - 18. September 2022

oder

28. - 30. April 2023

Kosten € 185 (DZ), € 205 (EZ)

Leitung Birgit Schill

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 neugewonnen 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 27. - 29. September 2022

oder

19. - 21. September 2023

Kosten € 230

Leitung Hannelore List, Eva Zimmermann

Info Info und Anmeldung: Evangelische Frauen in Baden

› frauen@ekiba.de;

› 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 Treitmühle 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. Weitere Informationen auf Anfrage.

Termin 11. November, 14:30 Uhr -
15. November 2022, 13:00 Uhr

oder

31. März, 14:30 Uhr -
4. April 2023, 13:00 Uhr

Kosten € 370 Seminarkosten,
zzgl. € 310 Übernachtung im EZ und Vollpension,
evtl. Preissteigerung für 2023
Teilerstattung der Seminarkosten durch gesetzliche
Krankenkassen (nach § 20 „Präventionsgesetz“)
nach Teilnahme am Seminar möglich.

Leitung Dr. Martina 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 25. - 27. November 2022
oder

3. - 5. März 2023

Kosten € 175 (DZ), € 195 (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 wohltuende 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 18. - 20. November 2022

Kosten € 215 (DZ), € 235 (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 13. - 15. Januar 2023

Kosten € 195 (DZ), € 215 (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 20. - 22. Januar 2023

Kosten € 185 (DZ), € 205 (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 An-regendes für den Geist. Es erwartet Sie ein abwechslungs-reiches Programm mit interessanten Themen und Impulsen, Meditatives und Bewegtes, Geselligkeit und Entspannung, sowie ein Ausflug zu einem attraktiven Ziel in der Umge-bung. Kurz, alles was Körper, Geist und Seele gut tut!

Termin 22. - 26. Februar 2023

Kosten € 240 (DZ), € 265 (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 richti-gen 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 Lebenspers-pektive 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 ande-ren Frauen dem unerfüllten Kinderwunsch und den dazu-gehörigen Fragen und Gefühlen Raum zu geben und dann mit Kraft, Lust und Entschiedenheit den eigenen Lebens-plan weiter zu verfolgen.

Termin 21. - 23. Juli 2023

Kosten € 185 (DZ), € 205 (EZ)

Leitung Christiane Röcke, Ulrike Wolf

▶ Weitere Angebote, die Sie interessieren könnten finden Sie unter

→ Kompetenzen erweitern ab S. 49

→ Stärkung erfahren ab S. 59

Angebote in Kooperation mit der Katholischen Landfrauenbewegung Freiburg (KLFB)

Anmeldung und Informationen: KLFB, Tel. 0761/5144-243,
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. Lasst Euch überraschen!

Termin 14. - 16. Oktober 2022,
Beginn: 16:00 Uhr, Ende 15:00 Uhr
Kosten € 260 (DZ) € 280 (EZ)
Leitung Ingrid Kümpflein, Karola Rohrer

Herzwärts

Auszeit für Frauen mit Kindern

Dass unser Herz weit mehr ist als ein Organ, hat die Kardioenergetik mittlerweile erwiesen: Unser Herz ist ein Ort der mitfühlenden Intelligenz. Wenn wir „im Herzen sind“ und wir uns selbst mit „den Augen des Herzens“ betrachten, können wir uns dem öffnen, was wir fühlen und brauchen. Wenn wir „herzwärts“ leben verleihen wir nicht nur uns und unserem Leben, sondern auch unseren Beziehungen mehr Herzlichkeit. Diese Auszeit wird geprägt sein

durch verschiedene Zugänge zu unserer Herzenskraft und Weisheitsquelle: Mit Meditationen, Körpererfahrungen, kreativen Übungen und Stillezeiten - im Haus und in der Natur. Neugier und Offenheit für diese Zeit der „Herzensbildung“ ist alles, was wir dazu brauchen.

Mit Kinderbetreuung.

Termin 31. Oktober, 14:30 Uhr - 4. November 2022,
gegen 11:00 Uhr
Kosten € 420
1. + 2. Kind € 95, Kinder bis zum 1. Lebensjahr
und ab dem 3. Kind frei.
Leitung Ines Keßler, Susanne Jörger

Herzintelligenz entwickeln - Wenn mein Herz zur Herzenssache wird

Landfrauenzirkel

Das Herz sagt oft Dinge, die der Kopf nicht hören will. Das hat schon der Mathematiker Blaise Pascal im 17. Jahrhundert erkannt. Er prägte den Gedanken: „Das Herz hat Gründe, die der Verstand nicht kennt.“ In unserem Herzen gibt es ein komplexes Nervensystem, das als eigenständiges „Gehirn“ funktioniert. Das Herz nimmt Dinge wahr und fühlt. Wenn es spricht, beeinflusst es unseren ganzen Körper, unsere Befindlichkeit. Das Herz ist ein Beziehungsorgan. Es will einen Zugang finden, während der Verstand sich auseinandersetzt.

Jesus selbst unterstreicht es in seinem Wirken und Verstehen seines Seins: Er wollte nicht unterrichten, sondern entzünden. „Brannte uns nicht auch das Herz?“ formulierten die beiden Emmausjünger die Begegnung mit Jesus auf ihrem Weg nach Emmaus.

Unserem Herzen wohnt eine Intelligenz inne, aus der wir ungeahnte Kräfte schöpfen können. Dazu lädt dieses Seminar ein: Wenn mein Herz zur Herzenssache werden darf.

Termin 20. Januar, 17:30 Uhr - 22. Januar 2023, 13:00 Uhr
Kosten € 210 (DZ), € 230 (EZ)
Leitung Ines Keßler, 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.

Termin 31. März, 15:00 Uhr - 4. April 2023, 14:00 Uhr
Kosten € 530, zzgl. ca. € 45 für Heilkräuter und Essenzen nach Hildegard von Bingen und € 24 für das Buch „Der Hildegard-Code“
Leitung Annette Heizmann, Maria Hensler, Monika Kirchmann

Grüne Kräuterkraft

Kleine Auszeit

Kräuter begeistern durch ihre Vielfalt und Ästhetik, sind wohltuend für Körper und Sinne. Sie sind vielfältig einsetzbar, ob als kulinarische Bereicherung unserer Ernährung, als sanftes Heilkraut oder zur Unterstützung unseres Wohlbefindens und in der Körperpflege.

Bei einer Wanderung in der Umgebung werden wir einige Pflanzen kennen lernen und mit allen Sinnen erlebbar machen. Aus verschiedenen Kräutern wollen wir Kreatives, Pflegendes und Kulinarisches herstellen. Elemente zum Wohlfühlen runden unser Programm ab.

Termin 23. Juni, 16:00 Uhr - 25. Juni 2023, 15:00 Uhr
Kosten € 260 (DZ), € 280 (EZ)
Leitung Ingrid Kümpflein, Karola Rohrer

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. Lasst Euch überraschen!

Termin 1. September, 16:00 Uhr - 3. September 2023, 15:00 Uhr
Kosten € 260 (DZ), € 280 (EZ)
Leitung Ingrid Kümpflein, Karola Rohrer



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

In mir klingt ein Lied

Auszeit für Frauen mit Kindern

- Termin** 31. Oktober, 14:30 Uhr -
4. November 2022, gegen 13:00 Uhr
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

Lass dein Leben blühen!

Auszeit für Frauen mit Kindern

- Termin** 11. April, 14:30 Uhr - 15. April 2023, gegen 13:00 Uhr
Haus Marienfried, Oberkirch
- Kosten** € 420 €
1. + 2. Kind € 95, Kinder bis zum 1. Lebensjahr
und ab dem 3. Kind frei.
- Leitung** Anna Stempel-Romano, Katrin Weber

Und es ist Sommer

Auszeit für Frauen mit Kindern

- Termin** 21. August, 14:30 Uhr - 25. August 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** Susanne Hilzinger, Ingrid Kümpflein

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 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 23. - 25. September 2022

Kosten € 210
oder

Termin 22. - 24. September 2023

Kosten € 220

Leitung Michael Rodiger-Leupolz, Christoph Walser

Info

Informationen und Anmeldung:
Referat Frauen-Männer-Gender,
Okenstraße 15, 79108 Freiburg
› Frauen-Maenner-Gender@seelsorgeamt-freiburg.de
› 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 16. - 18. September 2022

Kosten € 210
oder

Termin 29. September - 1. Oktober 2023

Kosten € 220

Leitung Daniel Dombrowsky, Simon Rockenstein



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.

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 14. - 16. Oktober 2022

Kosten € 330 p. Paar

Leitung Anita Weiß-Bösch, Christoph Bösch

Fliegen lernen

Ein Seminar für Paare, deren Kinder „flügge“ werden

Manchmal ist es gar nicht so einfach, die Kinder „loszulassen“ und sie ihr eigenes Leben leben zu lassen, wenn sie das elterliche „Nest“ verlassen wollen. Das „leere Nest“ und die ungewohnte Zweisamkeit sind möglicherweise fremd und bringen Turbulenzen mit sich.

In Gesprächen, Phantasie Reisen und Paar-Übungen wollen wir uns mit der Lust am und der Angst vor dem Fliegen beschäftigen – und mit der Sicherheit und Wärme des Nestes, das wir uns geschaffen haben.

Termin 14. - 16. Oktober 2022

Kosten € 330 p. Paar

Leitung Ursula Bercher, Ulrich Beer-Bercher



Zwischen Lust und Frust

Wochenendseminar für Paare

Nach der Verliebtheitsphase und längerem Zusammenleben schleichen sich auch in die glücklichste Paarbeziehung oft Unstimmigkeiten: „Du hast den Müll schon wieder nicht hinausgebracht ...“ oder „Du hast die Blumen verwelken lassen ...“

Im Paar-Alltag gibt es so vieles, das „unter einen Hut“ zu bekommen ist und manchmal müssen wir uns ganz bewusst Zeit nehmen, um über Wünsche, Träume und Bedürfnisse zu reden.

An diesem Wochenende nähern wir uns mit unterschiedlichen Methoden in der Gruppe und als Paar den Themen an, die uns bewegen. So geht es darum, sich an Erfreuliches und Aufregendes zu erinnern, Dankbarkeit für das Gemeinsame zu spüren und Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln.

Termin 11. - 13. November 2022

Kosten € 330 p. Paar

Leitung Manfred Uhl, Gabriele Weber

Das WIR im Blick

Damit unsere Liebe Raum hat



Wir gehen miteinander durch's Leben – durch Höhepunkte, Durststrecken und ganz viel Alltag. Gerade die Gleichförmigkeit des Alltags beinhaltet eine Herausforderung für uns als Paar: Immer wieder geht es darum, dass wir uns einander zuwenden, damit unsere Liebe Raum hat.

An diesen drei Abenden geht es darum, dass Sie sich als Paar ganz bewusst im Alltag Zeit nehmen für die eigene Partnerschaft, um...

- ... wahrzunehmen, wie die unterschiedlichen Bedürfnisse in Ihrem Paar-/Familiensystem gerade vorkommen.
- ... im Austausch miteinander und mit anderen Paaren nach Wegen zu suchen, wie noch schlummernde Bedürfnisse mehr Raum bekommen können.

Die aufeinander aufbauenden Abende finden über die Video-Plattform „Zoom“ statt.

Termin 20. November 22, 27. November 22 und 15. Januar 23, jeweils von 20:00-22:00 Uhr

Kosten € 90 p. Paar für alle drei Module

Leitung Daniel Dombrowsky

Erfüllte Zweisamkeit

Wochenendseminar für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch

Als Paar auf dem Weg zum erfüllten Kinderwunsch sind Sie zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Vielleicht tragen Sie auch den Gedanken mit sich, diesen Wunsch zu verabschieden. Dieses Wochenende soll Ihnen eine Auszeit von den unterschiedlichsten Herausforderungen und Stressoren, die ein bisher unerfüllter Kinderwunsch mit sich bringen kann, ermöglichen. Mit professioneller Unterstützung können Sie sich über Ihre Erfahrungen, Sorgen, Nöte und Selbstzweifel in Ruhe austauschen.

Durch z.B. Entspannungs-, Achtsamkeits- und Kommunikationsübungen sowie Informationsinputs wollen wir uns mit Ihnen auf den Weg machen, um:

- einen besseren Umgang mit Erwartungen und Enttäuschungen zu finden
- neue Perspektiven für Ihre Partnerschaft zu entwickeln
- Anleitung für konstruktive Paargespräche zuhause zu entwickeln
- Gefühle der Mutlosigkeit zu überwinden und wieder mehr Lebensfreude zu entdecken
- sich jetzt so zu orientieren, dass Sie als Paar gestärkt aus dieser schwierigen Erfahrung hervorgehen – unabhängig von der Erfüllung des Kinderwunsches

Ihre Wünsche, Fragen und Bedürfnisse sollen an diesem Wochenende im Vordergrund stehen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit profamilia Freiburg

Termin 9. - 11. Dezember 2022

Kosten € 330 p. Paar

Leitung Marion Lichtenauer, Bernhard Meyer

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, Phantasiereisen 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 27. - 29. Januar 2023

Kosten € 360 p. Paar

Leitung Ulrich Beer-Bercher, Ursula Bercher

Einfach mal nur WIR

Wochenendseminar für Paare

Immer mal wieder tut es gut, aus dem Alltag auszusteigen und sich ausschließlich Zeit füreinander zu nehmen. An diesem Wochenende haben Sie Gelegenheit dazu:

Sie werden Zeit für Sich haben, um, abseits von Alltagsbelangen, der Frage nachzugehen: Wo stehen wir als Paar? Wo stehe ich?

Daneben werden Sie viel Zeit zum Austausch über diese Fragen haben, um so einen weiteren Schritt auf Ihrem gemeinsamen Weg zu machen und Ihre Beziehung zueinander zu vertiefen.

Dies wird unterstützt durch Impulse, angeleitete Zwiegespräche, durch die Weggemeinschaft mit anderen Paaren und eine Umgebung, in der Sie es sich gut gehen lassen können.

Termin 3. - 5. Februar 2023

Kosten € 360 p. Paar

Leitung Dorothee und Daniel Dombrowsky

Zeit für uns

Paar-Genuss am Valentinstag



Macht den Valentinstag zu einem besonderen Tag und genießt Impulse für Eure Partnerschaft und kulinarische Köstlichkeiten zu zweit.

Wenige Tage vor der Veranstaltung bekommt Ihr ein Genusspaket zugeschickt und so könnt Ihr Eure Partnerschaft und Euch mit Leib, Geist und Seele stärken.

Termin 14. Februar 2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Kosten € 60 p. Paar (inkl. Genusspaket in Höhe von € 30)
Leitung Daniel Dombrowsky

Unserer Liebe die (Schaum-)Krone aufsetzen

Ehe-Vorbereitungsseminar mit Bier brauen

Gutes Bier hat einen besonderen Geschmack, weil Brauer*innen hochwertige Zutaten mit viel Liebe zum Detail in einer besonderen Mischung verarbeiten und dem Bier Zeit für die Reifung lassen.

Auch Liebesbeziehungen brauchen Reife-Zeit. In Beziehungen braucht es die richtige Mischung aus „Ich“ – „Du“ – „Wir“. Wenn Beziehungen mit Liebe, einem unbedingten „Ja!“ gelebt werden, haben sie Bestand in guten wie in schlechten Tagen.

Sie werden an diesem Wochenende beim Brauprozess eines Bieres für einen besonderen Moment rund um Ihre Hochzeit dabei sein. Daneben wird es auch darum gehen, gemeinsam auf die eigene Beziehung zu schauen: Wie ist diese bis heute gereift? Wie wollen wir unser gemeinsames Leben gestalten, damit es spritzig bleibt? Was verbinden wir mit dem Eheversprechen in der kirchlichen Trauung?

Das Seminar findet in St. Ulrich und bei Braukollektiv in Freiburg statt.

Etwa sechs Wochen nach der Veranstaltung erhält jedes Paar ein Sixpack des gebrauten Bieres.

Termin 24. - 26. März 2023
Kosten € 360 p. Paar
Leitung Daniel Dombrowsky, Bernhard Frenzel, James Tutor, > www.braukollektiv.com

Wie Sie Ihre Liebe lebendig halten Achtsamkeit für Paare

Wie oft schauen Sie Ihrem*Ihrer Partner*in in die Augen und spüren dabei tief im Inneren „Es ist schön, mit diesem Menschen verbunden zu sein“? Für solche Erfahrungen brauchen Liebesbeziehungen Pflege, da sonst Gewöhnung und Achtsamkeit der Paarbeziehung schaden. Mit einer achtsamen Haltung können Sie einer negativen Entwicklung entgegenwirken und Ihre Liebe stärken.

Wir befassen uns mit den Themen: Wertschätzung des Positiven - Umgang mit seelischen Wunden - Sprachen der Liebe - Intimität und Sexualität. Wir arbeiten im Wechsel mit kurzen Vorträgen, strukturierten Paargesprächen und Austausch in der Gruppe. Mit Meditation und achtsamen Körperübungen gestalten wir einen unterstützenden Rahmen.

Zu dieser Gruppe laden wir Paare ein, die schöne „Augenblicke“ in ihrer Beziehung wieder öfter erleben möchten.

Termin 21. - 23. April 2023
Kosten € 360 p. Paar
Leitung Anita Weiß-Bösch, Christoph Bösch



Ankerplatz

Wochenendseminar für Paare

Wünschen Sie sich das auch manchmal:

- Gemeinsame Zeit und Muße an einem schönen Ort zu haben?
- Mit Wertschätzung und Dankbarkeit auf die zurückliegende Zeit zu blicken?
- Anzuerkennen, welche Herausforderungen Sie gemeinsam bewältigt haben?
- Wahrzunehmen, wie Sie mit- und aneinander gewachsen sind?
- Inspiration und Begegnung mit anderen Paaren zu teilen, die wie Sie auf dem Weg sind?

Dann sind Sie herzlich eingeladen zu diesem „Ankerplatz“ in St. Ulrich in wunderschöner Umgebung. Die Zeit wird gestaltet sein durch Paar-Erfahrungen, die der Stärkung und Verbundenheit dienen. Sie werden Kreatives und Entspannendes erleben, Zeiten in der Natur, Meditation und Achtsamkeit, um sich (neu) wahrzunehmen sowie Austausch in der Gruppe.

Termin 26. - 28. Mai 2023
Kosten € 360 p. Paar
Leitung Sandra Klein-Gißler

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 Paarbeziehung 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 21. Juni, 10:00 Uhr - 23. Juni 2023, 13:00 Uhr
Kosten € 375 p. Paar
Leitung Anita Weiß-Bösch, Christoph Bösch

Von der Kunst, ein Liebespaar zu bleiben

Seminar für Paare in der Kinderphase

Für die meisten Paare bedeutet es ein großes Glück, miteinander Kinder zu haben. Es bereichert und belebt die Partnerschaft. Gleichzeitig nimmt das Familienleben viel Raum im Leben des Paares ein. Dabei bedarf es großer Aufmerksamkeit, als Paar gut in Verbindung zu bleiben: Zeit für sich allein, Zeit zu zweit, Tagesgestaltung, Sexualität, Freizeit – vieles wird anders.

Dieses Wochenende soll Ihre Lust und Ihre Freude daran, sich als Paar zu erleben, stärken. Methoden sind kreatives Gestalten, Gespräche und Übungen im Paar, Austausch in der Gruppe sowie kleine Impulsvorträge.

Anmeldung nur für Paare mit Kindern bis 12 Jahren – auf Wunsch ist Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren möglich.

Termin 30. Juni - 2. Juli 2023

Kosten € 360 p. Paar, € 390 p. Familie
(mit Kindern zwischen 0 und 12 Jahren)

Leitung Angelika und Mathias Graf

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 Festgefahrenes. 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

Kosten € 360 p. Paar

Leitung Edith Albertz



Seminare für Paargruppen

Wochenendseminare finden an folgenden Terminen statt:

28. - 31. Oktober 2022

3. - 5. März 2023

24. - 26. März 2023

15. - 17. September 2023

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.

Worte sind wie Engelsflügel...

Bildungsfreizeit für Großeltern und ihre Enkel

Sie kennen das: Oft schon haben wir erlebt, dass Worte, uns zugesprochen, Mut machen können. Sie können uns beflügeln und uns schwerelos leicht machen trotz schwieriger Situationen. Von solchen Mut machenden Worten leben wir Großeltern genauso wie unsere Enkel.

Mut machende Worte, gemeinsame Spiele und Ausflüge werden diese Tage genauso prägen wie individuelle Zeiten und Ruhepausen für Sie als Großeltern.

In den Zeiten, in denen die Kinder ein eigenes Programm haben, wollen wir mit guten Texten und nachdenklichen Anregungen über die Bedeutung unseres Sprechens und der Sprache nachdenken und es üben, achtsam und wertschätzend zu sprechen und feinfühlig miteinander ins Gespräch zu kommen.

Freuen Sie sich auf bunte und fröhliche Tage mit Ihren Enkeln und darauf, Ihre ungeahnten Fähigkeiten des persönlichen Ausdrucks neu zu entdecken und auszuleben!

Termin 5. September, 12:00 Uhr -
9. September 2022, 11:00 Uhr
Kosten € 235 Erwachsene, € 140 Jugendliche
(ab 12 Jahren), 110 € Kinder (4-11 Jahre)
Leitung Roswitha und Albin Bleicher und Team

Landluft schnuppern

Ein kuhles Wochenende für Eineltern-Familien



Wie vielfältig das Leben auf einem Bauernhof sein kann und was man mit regionalen Lebensmitteln so alles machen kann, darum geht es bei diesem Wochenende. Wir werden gemeinsam einen Bauernhof besuchen, dort kräftig mit anpacken und viel über Landwirtschaft erfahren. Außerdem wollen wir in kreativen und kulinarischen Workshops gemeinsam

Brot backen, Aufstriche herstellen und vieles mehr.

Macht Euch gemeinsam mit anderen Familien auf eine kleine Entdeckungsreise zu Kuh und Ziege und erlebt hautnah, was gute Lebensmittel so besonders macht.

Eine Kooperation mit der Katholischen Landjugendbewegung Freiburg.

Termin 4. November, 17:00 Uhr -
6. November 2022, 13:00 Uhr
Kosten € 150 p. Familie (bezuschusst durch das Programm „Aufholen nach Corona“ der Bundesregierung) Für Familien mit geringen finanziellen Mitteln sprechen wir gerne einen individuell passenden Preis ab - melden Sie sich bei uns.
Leitung Daniel Dombrowsky und Team

Achtsam in den Advent - Ein inklusives Wochenende für Familien

Wollt Ihr die adventliche Botschaft von Licht, Wärme und Hoffnung mit Leib und Seele erfahren?

Ihr seid hier genau richtig, wenn Ihr Freude findet an...

... gemeinsam gestalteter Zeit in einer angenehmen Gruppe und in der Familie.

... individueller Zeit für Erwachsene, ältere und jüngere Kinder.

Meldet Euch an und freut Euch auf Gemeinschaft, Kreativität, Erfahrungen in der Natur, Stille und Bewegung.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Arbeitsbereich Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Erzb. Seelsorgeamt Freiburg. Eingeladen sind Familien mit Kindern mit und ohne Handicap. Assistenz ist möglich, ebenso wie eine Förderung durch den Inklusionsfonds des Erzbistums Freiburg.

Termin 2. - 4. Dezember 2022

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 und Team



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 2022, 16:00 Uhr - 2. Januar 2023, 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

Ostern achtsam erfahren Kar- und Ostertage für Familien

Die Kar- und Ostertage bringen uns mit tief in unserem Menschsein verwurzelten Themen in Verbindung wie: Gemeinschaft und Einsamkeit, Aufbruch und Sicherheit, Vertrauen und Zweifel, sich Verkriechen und Aus-sich-Hinausgehen. Diesen Themen werden wir in diesen Tagen Raum geben.

Achtsamkeitserfahrungen in der Stille und in der Natur, eine familienfreundliche Wanderung, kreative Angebote, altersentsprechendes Kinderprogramm sowie Kerngedanken der biblischen Osterbotschaft begleiten uns zudem durch die Tage.

Wir werden teilweise als ganze Gruppe, teilweise als Familie und auch in getrennten Gruppen (Eltern, jüngere Kinder, ältere Kinder) unterwegs sein. Am Samstagabend gibt es die Möglichkeit, an der Osternacht der Gemeinde St. Ulrich teilzunehmen und am Sonntag enden wir mit einem feierlichen Osterbrunch.

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Erfahrungen mit Euch!

Termin 6. April, 14:30 Uhr - 9. April 2023, 11:00 Uhr

Kosten € 180 Erwachsene, € 100 Jugendliche (ab 12 Jahre)
€ 70 Kind (2-11 Jahre)

Kinder unter 2 Jahren und ab 3. Kind frei

Leitung Daniela Nebel und Team

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 5. Juni, 17:00 Uhr - 11. Juni 2023, 11:00 Uhr

Leitung Daniel Dombrowsky und Team

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



Ein Angebot, das Sie auch interessieren könnte:

→ Von der Kunst, ein Liebespaar zu bleiben
S. 34

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 21. - 23. Oktober 2022

Kosten € 185 (DZ), € 205 (EZ)

Leitung Andrea Kenk, Christiane Röcke

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 2022

Kosten € 230 (DZ), € 260 (EZ)

Leitung Christiane Röcke, Ulrike Wolf

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.

Termin 17. - 19. März 2023

Kosten € 240 (DZ), € 260 (EZ),

Leitung Marc Buddensieg

Info › www.lwp-institut-hannover.de

Die Seele laufen lassen...

Wandern und Meditation

Für ein paar Tage aus dem Tempo des Alltags aussteigen, zur 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 17. - 21. Mai 2023

Kosten € 315 (DZ), € 355 (EZ)

Leitung Andrea Kenk, Christiane Röcke



Die Seele laufen lassen...

... auf dem Franziskanischen Friedensweg von Gubbio bis Spoleto

Der heilige Franz von Assisi hat in ganz Mittelitalien seine Spuren hinterlassen. Die meisten seiner Wirkungsstätten liegen in der malerischen Landschaft der Toskana und Umbriens. Der Franziskusweg verbindet diese Orte und führt dabei meist durch unberührte Natur und abwechslungsreiche Kulturlandschaft auf dem Höhenzug des Apennins. Er führt zu Orten, deren Sinn darin besteht, eine Begegnung mit Franziskus und seiner Spiritualität zu ermöglichen. Sei-

ne Solidarität mit Menschen und Tieren war zu seiner Zeit einzigartig und ist es noch heute. Der achtsame und liebevolle Blick auf alles, was lebt, kann der eigenen Spiritualität Tiefe und Richtung geben.

In täglichen Wanderungen zwischen 13 bis 25 km erwandern wir Pfade, die einst Franz von Assisi vor über 800 Jahren benutzt hat. Wir erspüren sein Tun an Stätten, wo er gewirkt hat. Eine gute Kondition und Trittsicherheit sind erforderlich.

Die Hin- und Rückreise erfolgt mit Bahn und Bus, übernachten werden wir in einfachen Hotels, die Größe der Gruppe liegt bei 16 Personen inkl. Leitung, ein kleines Begleitfahrzeug transportiert das Gepäck.

Eine ausführliche Ausschreibung gibt es voraussichtlich im Herbst.

Termin 2. - 9. Juni 2023

Kosten noch offen

Leitung Christiane Röcke, Ulrike Wolf

Spätes Erwachsenenalter

Ich bin so frei und lasse los

Bildungstage in Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Fautenbach

Loslassen ist ein Thema, das uns das ganze Leben begleitet. Im Alter wird das Thema immer drängender. Es kann ein schmerzhafter Prozess sein!

Wenn das Loslassen aber vom Müssen zum Dürfen hinüberschwingt, kann die Gelassenheit aufkommen, die größte Tugend des Alters. Auf dem Boden dieser Gelassenheit schließlich wächst die Weisheit.

Diesem Entwicklungsprozess wollen wir in den Bildungstagen nachspüren, unser eigenes Leben in den Blick nehmen und Kraft und Mut für den Alltag „tanken“.

Termin 24. - 28. Oktober 2022

Kosten € 270 (DZ), € 300 (EZ), € 520 (Paar)

Leitung Peter Langenstein

Auf dem Weg in eine enkelgerechte Zukunft

Bildungstage für Männer

Die Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie ist überschrieben mit dem Slogan „Der Weg in eine enkelgerechte Zukunft“. Darin werden die Maßnahmen aufgeführt, die es braucht, damit unser Wirtschaften heute die Chancen der nachfolgenden Generationen nicht mindert. Im Seminar wollen wir uns mit den verschiedenen Aspekten der Nachhaltigkeit befassen und der Frage nachgehen, welche Schritte bereits erfolgt sind und was auf dem weiteren Weg zu einer nachhaltigen Gesellschaft angegangen werden muss. Weitere Themen und ein Ausflug werden das Programm ergänzen

Termin 17. - 22. Dezember 2022

Kosten € 250 (DZ), € 270 (EZ)

Leitung Bernhard Nägele

Mitgestalten im bäuerlichen Betrieb und Familie

Bildungstage für Senior*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 16. - 20. Januar 2023

Kosten € 240 (DZ), € 260 (EZ), € 390 (Paar)

Leitung Matthias Werner

Immer wieder mit sich, anderen und der Welt ins Reine kommen - verantwortlich leben

Bildungstage für Senior*innen

Jeder Mensch hat einen eigenen Körper, ein eigenes Selbstbewusstsein und ein eigenes Bewusstsein der Welt und doch können wir nur gemeinsam mit anderen leben. Das ist uns in der Corona-Pandemie neu bewusst geworden.

In diesem Seminar werden wir folgende Themen bearbeiten:

- den Wandel der Werte und was heute dringend ist
- grundlegende ethische Regeln in Islam, Hinduismus, Buddhismus und Judentum
- aktuelle ethische Themen (Bitte bringen Sie Fragen mit, über die Sie gerne diskutieren möchten.)
- die neue Sozialzyklika „Fratelli tutti“ von Papst Franziskus

In Zusammenarbeit mit der Kath. Arbeitnehmerbewegung.

Termin 12. - 14. April 2023

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

Info Anmeldung: Kath. Arbeitnehmerbewegung (KAB), Okenstr. 15, 79108 Freiburg, Tel.: 0761 5144227, 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 12. - 14. Mai 2023

Kosten € 185 (DZ), € 205 (EZ)

Leitung Lisa Berg, Friedhilde Höfle

Hinweisen möchten wir Sie auch auf diese Angebote:

- Worte sind wie Engelsflügel S. 36
- 55 Plus Liebe S. 33
- Lebensmutig älter werden S. 12
- Flügel für die Seele S. 16
- Segel setzen... S. 53
- Vielfalt macht das Leben bunt S. 40
- 60plus Bogenschießen S. 56



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 2. - 4. September 2022

Kosten € 220 (DZ), € 240 (EZ)

oder

15. - 17. September 2023

€ 240 (DZ), € 260 (EZ),

Leitung Marc Buddensieg

Info › www.zrm.ch/wirksamkeitsstudien und

› 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 5. - 9. September 2022

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

Info Weitere Informationen und Kosten auf Anfrage bei Timmi Tillmann › Tillmann2003@gmx.net

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 teilzunehmen, immer mal wieder oder an allen vieren. Die Tage eignen sich sowohl für Einzelpersonen als auch für Paare und Freunde*innen als gemeinsame Erfahrung.

- Termine** 2022/2023: 19. November oder 11. Februar,
jeweils 10:00 - 16:30 Uhr
- Kosten** je Samstag:
Kursgebühr zwischen € 60 und € 90 nach Selbst-
einschätzung
zzgl. € 25 für Mittagessen, Kaffee und Raumkos-
ten
- Leitung** Sandra Klein-Gißler
- Info** 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 erfahrbar, wie geschmackvoll und vielfältig die vegetarische Winterküche sein kann.

- Termin** Sonntag, 22. Januar 2023, 14:00 Uhr bis 19:30 Uhr
oder
Sonntag, 29. Januar 2023, 14:00 Uhr bis 19:30 Uhr
- Kosten** € 50
- 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 bleiben Sie über den Zeitraum von einem halben Jahr an drei Freitagnachmittagen begleitet unterwegs.

- Termin** 1. Februar, 15:00 Uhr - 3. Februar 2023, 15:00 Uhr
Die Nachfolgetreffen werden in der Gruppe vereinbart.
- Kosten** 360 € Workshop (EZ, VP, Coaching)
45 € pro Zwischentreffen
- 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 Abenteuerer 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.

Termin 5. - 7. Mai 2023
Kosten € 245 (DZ), € 265 (EZ)
Leitung Cornelia Grix

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 16. - 18. Juni 2023
Kosten € 245 (DZ), € 265 (EZ)
Leitung Miriam Moll



60plus

Intuitives Bogenschießen als Wegweiser in die nachberufliche Lebensphase

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 27. Juni, 14:30 Uhr - 29. Juni 2023, 15:30 Uhr
Kosten € 240 (DZ), € 260 (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 7. - 9. Juli 2023
Kosten € 240 (DZ), € 260 (EZ)
Leitung Georg Roller, Christiane Röcke

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.

An diesem Wochenende werden wir verschiedene Zugänge – In- und Outdoor – zu unserer Herzenskraft und Weisheitsquelle kennenlernen und erleben.

Durch Meditationen, Körperübungen, kreative Übungen und stille Zeiten werden wir Qualitäten wie Güte, Mitgefühl, Dankbarkeit und Verbundenheit - zu uns, den anderen und der Natur erleben und stärken.

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

Termin 21. - 23. Oktober 2022

Kosten € 245 (DZ), 265 (EZ)

Leitung Sandra Klein-Gißler



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, was 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 allein oder zu zweit.

Termin 23. - 25. September 2022

Kosten € 175 (DZ), € 195 (EZ)

oder

Termin 22. - 24. September 2023

Kosten € 185 (DZ), € 205 (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 richten sich an Anfänger*innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen. Bei den Exkursionen werden wir auch Anstiege haben, dafür ist eine gute bis durchschnittliche Kondition erforderlich.

Termin 11. - 14. April 2023

Kosten € 325 (DZ), € 355 (EZ)

Leitung Veronika Sumser, Carmen 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, auf 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 23. - 25. Juni 2023

Kosten € 215 (DZ), € 235 (EZ)

Leitung Miriam Baldes, Andrea Kenk



Lebenswege - Yoga und Wandern im Schwarzwald

Ein verlängertes Wochenende 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.

Eine gute Kondition ist Voraussetzung für das Yoga und die Wanderungen.

Das Angebot richtet sich an erfahrene Yogaübende, die eine kraftvolle und dynamische Yogapraxis schätzen und gerne mal an ihre Grenzen gehen.

Die Yogastunden werden im Vinyasa Stil geübt, die erste Yogaeinheit startet vor dem Frühstück.

Termin 6. - 9. Juli 2023

Kosten € 325 (DZ), € 355 (EZ)

Leitung Veronika Sumser, Carmen Weniger

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 18. - 20. November 2022
oder

14. - 16. April 2023

Kosten € 195

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 11. - 13. November 2022

Kosten € 175 (DZ), € 195 (EZ)

Leitung Ulrike Wolf, Brigitte Langlois

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 10. - 12. März 2023

Kosten € 175 (DZ), € 195 (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 unbekannteren, 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 28. - 30. April 2023

Kosten € 175 (DZ), € 195 (EZ)

Leitung Ulrike Wolf, Christiane Röcke

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, damit 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 Menschen, egal wie lange der Verlust des geliebten Menschen zurückliegt.

Termin 30. Juni - 2. Juli 2023
Kosten € 175 (DZ), € 195 (EZ)
Leitung Ulrike Wolf, Marius Schad

Ein Angebot, das Sie auch interessieren könnte:

→ Trauer-Wochenende für junge Erwachsene
„Du fehlst mir“ S. 10



Spiritualität leben

soul|food|sunday

Ein Achtsamkeitsvormittag

Den Augenblick bewusst erleben, positive Erfahrungen speichern, mal runterkommen und zu Dir selbst kommen, Austausch mit tollen Menschen, Dich von der St. Ulricher Küche verwöhnen lassen, Elemente von Waldbaden, Achtsamkeitsmeditation, Bewegung in der Natur ... und mit neuer Inspiration in den Alltag zurückkehren.

Ein Sonntagvormittag ganz für Dich, oder als Geschenk für eine*n Freund*in, Mutter, Neffe, ... oder als Freundeskreis

Termin 11. September 2022, 19. März 2023,
2. Juli 2023

jeweils 10:00 Uhr - 13:00 Uhr

Kosten € 20 je Termin (inkl. Mittagessen)

Leitung Daniela Nebel



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 2. - 7. Oktober 2022

oder

26. - 31. März 2023

Kosten € 325

Leitung Christiane Röcke, Veronika Sumser

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. Lützner. Hierbei wird vollständig auf feste Nahrung verzichtet.

Termin 12. - 17. März 2023

Kosten € 295

Leitung Peter Langenstein



Klang der Stille

Meditation und kontemplativer Weg

Lärm und Geschäftigkeit prägen unser Leben – mehr als uns gut tut. Wir verlieren uns in der Unruhe unserer Tage. Dann erwacht zuweilen in uns das Verlangen nach der Kraft und der Klarheit der Stille.

Im Schweigen der Meditation üben wir uns darin, still zu werden, achtsam da zu sein und dem Klang der Stille in uns zu lauschen – und ihm zu folgen bis in den Ein-Klang mit uns selbst und miteinander. Wir öffnen uns für das Geschenk der Kontemplation: Leben im Ein-Klang mit der Gegenwart Gottes in uns.

In diesem Kurs gehen wir den Weg der Meditation. Wir üben uns ein in die Grundhaltungen des kontemplativen Weges: gesammelte Präsenz, offene Achtsamkeit, Ausrichtung auf Gottes Gegenwart. Wir werden die tragende Kraft gemeinsamen Meditierens erfahren. Wir gewinnen Perspektive, finden Kraft und Ermutigung für unseren Alltag.

Termin 17. Mai, 18:00 Uhr - 21. Mai 2023, 14:00 Uhr

Kosten € 300

Leitung Bernhard Schilling

Sommer in St. Ulrich

Ein Achtsamkeitswochenende

Den Augenblick bewusst erleben, positive Erfahrungen speichern, zu dir selbst kommen und dich mit interessanten Menschen austauschen, Elemente von Waldbaden, Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und in Bewegung in der Natur, Johannisfeuer und Gesang. Neugierig geworden?

Wenn Du zwischen 18 und 88 bist, melde Dich an (allein, zu zweit oder als Freundeskreis) und genieße ein Wochenende lang den Sommer in St. Ulrich.

Termin 16. - 18. Juni 2023

Kosten € 190 (EZ)

Leitung Daniela Nebel

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 entspannen. 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 zurückzukehren.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, anfängertaugliche Bögen werden gestellt.

Termin 21. - 23. Juli 2023

Kosten € 190

Leitung Daniel Dombrowsky



Kreativität entfalten

Farbreise zu sich selbst Ausdrucksmaltag



Stellen Sie sich vor, Sie können in wunderbar leuchtender Farbe schwelgen (hochpigmentierte, brillante Gouachefarbe von Lascaux) und auf großformatigen Papieren an der Wand der Form und Farbe nachspüren.

Für diese wunderbare Ausdrucksform brauchen Sie keinerlei malerische Vorkenntnisse!

Sie sind herzlich eingeladen, im aufgehobenen Rahmen des Malraumes in St. Ulrich, getragen von der Energie einer kleinen Gruppe und begleitet von einer erfahrenen Malcoachin, Ihren eigenen Bedürfnissen nachzuspüren und sie malerisch zu bespielen.

Ein kreativer, erholsamer Tag, abgerundet mit einem gemeinsamen Mittagsmenü und einer wunderbaren, zum Nachmittagsspaziergang einladenden Umgebung.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf sechs begrenzt.

Termin 24. September 2022, 26. November 2022,
28. Januar 2023, 18. Februar 2023, 25. März 2023,
jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

Kosten € 110 incl. Material und Mittagessen

Leitung Christina Hanser

Info Nähere Information und Anmeldung:
Christina Hanser,
Tel: 07633 / 925 989

› christina.hanser@freenet.de

› 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 14. - 16. April 2023

Kosten € 235 (DZ), € 260 (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 9. - 11. Dezember 2022
Kosten € 175 (DZ), € 195 (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 17. - 19. Februar 2023
Kosten € 175 (DZ), € 195 (EZ)
Leitung Iris Beck

Tanzen ist Träumen mit den Beinen Tanz- und Bildungstage

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.

Termin 28. August - 1. September 2023
oder
11. - 15. September 2023
Kosten € 335 (DZ), € 375 (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 9. - 11. September 2022
oder
8. - 10. September 2023
Kosten € 185 (DZ), € 205 (EZ)
Leitung Ulrike Schmid, Karin Schmid

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 28. - 30. Oktober 2022

Kosten € 215 (DZ), € 235 (EZ)

Leitung Patrick Berg, Peter Langenstein

„Wirf deine Angst in die Luft“ (Rose Ausländer)

Literatur vor Ort

Auf den Spuren der Dichterin Rose Ausländer wollen wir die Reichtümer literarischer und mystischer Texte als Quelle der Orientierung und des Lebensmutes entdecken. Rose Ausländers Gedichte sind Strophen eines endlosen Liedes, voller ungetrübter Klarheit, bezaubernder Musikalität und bejahter Schwermut. Ihr literarisches Geheimnis ist es, ganz „Ich“ zu sagen mit der Liebe zum „Du“. Die Gedichte entlang einer abenteuerlichen Lebensgeschichte einer mutigen Frau bestehen aus „Worten, stark wie der Atem der Erde“ (Rose Ausländer).

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 wohltuende Körper- und Entspannungsübungen werden uns begleiten.

Termin 25. - 27. November 2022

Kosten € 175 (DZ), € 195 (EZ)

Leitung Iris Beck



Henri Matisse „Dance“

Zeichen am Weg - Oasentage der Kunst

Henry Matisse - Meister der Farbe

„Das mir stets eigene religiöse Gefühl dem Leben gegenüber kann ich am besten in der Malerei zum Ausdruck bringen“ (Henry Matisse).

Das Werk von Henry Matisse ist eine sinnfrohe Hymne an die Farbe – ein Kosmos an leuchtender Intensität und heiterer Leichtigkeit. Bilder mediterranen Lebens voller Lebensfreude und Heiterkeit. 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 strebe nach einer Kunst des Gleichgewichts, der Reinheit – ich möchte, dass jeder vor meinen Bildern Frieden und Ruhe findet“ (Henry Matisse).

Termin 10. - 12. März 2023

Kosten € 175 (DZ), € 195 (EZ)

Leitung Iris Beck

Jodel & Naturstimme

global - urban - traditionell

Naturjodel ist eine alte orale Chortradition aus den Alpen. Den textlosen A-Cappella-Stücken wohnt eine Gemeinschaft stiftende Kraft inne. Sie lässt uns in Kontakt kommen – mit dem eigenen Körper, der Fülle der eigenen Stimme und den Singenden im Kreis.

Längst hat Jodeln auch in vielen Großstädten Anhänger gefunden. Wir erlernen alte und moderne Gesangstechniken der Naturstimme, zeitgenössische Jodel-Praktiken, Kehlkopfschlag, spontanes Begleiten, Unterschiede im Jodeln bei Männern und Frauen. Wir schlagen Brücken von der Tradition zu globalen Jodelphänomenen, urbanen Naturstimmen und zeitgenössischen Jodelkompositionen.

Vorkenntnisse sind willkommen, aber keine Voraussetzung. Männer und Frauen – jede Stimme ist eingeladen!

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmIMPULS.com, Au

Termin 21. - 23. April 2023

Kosten € 305 (DZ), € 325 (EZ)

Leitung Thomas Maria Reck und Dina Jost, Basel/Schweiz

Info Anmeldung über StimmIMPULS:

› www.stimmimpuls.com

› info@stimmimpuls.com,

Tel 0761 - 45 367 951



Klangzauber Georgien (1)

Eine magische Klang- und Stimmenreise

Die 3-stimmigen georgischen Lieder, die meist nur von kleinen Männer- oder Frauenensembles gesungen werden, sind tief in der Kultur verankert. Singen ist in Georgien wie Sprechen und für viele Menschen 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.

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 unbedingt. Kursprache ist Deutsch.

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmIMPULS.com, Au

Termin 1. - 4. Mai 2023

Kosten € 485 (DZ), € 515 (EZ)

Leitung Tamar Buadze, Georgien

Info Anmeldung über StimmIMPULS:

› www.stimmimpuls.com

› info@stimmimpuls.com,

Tel 0761 - 45 367 951

Klangzauber Georgien (2)

Eine magische Klang- und Stimmenreise

Die 3-stimmigen georgischen Lieder, die meist nur von kleinen Männer- oder Frauenensembles gesungen werden, sind tief in der Kultur verankert. Singen ist in Georgien wie Sprechen und für viele Menschen 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.

An diesem Seminarwochenende singen wir uns in die musikalisch-gesangliche Vielfalt Georgiens: heiter & keck, voller Kraft oder innig und zu Tränen rührend – sooo viele Facetten hat diese Musik!

Erfahrungen im mehrstimmigen Singen sind willkommen, Notenkenntnisse nicht unbedingt. Kursprache ist Deutsch.

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmIMPULS.com, Au

Termin 5. - 7. Mai 2023

Kosten € 315 (DZ), € 335 (EZ)

Leitung Tamar Buadze, Georgien

Info Anmeldung über StimmIMPULS:

› www.stimmimpuls.com

› info@stimmimpuls.com,

Tel 0761 - 45 367 951

Sing Africa & more!

Gesang Südafrikas und vieles mehr

Gesänge Südafrikas ziehen magnetisch an! Zu den Melodien, Harmonien und Rhythmen mag man sich sofort bewegen, tanzen, fühlt sich lebendig! Markus Detterbeck hat sich beim Leben und Studium in Südafrika in diese Musik verliebt und vermittelt sie mit Begeisterung und Knowhow zugleich. Spezielle stimmbildnerische und rhythmische Warm-Ups und Übungen führen die Teilnehmenden vital in Kraft und Puls der Musik. „Weg von den Noten, hin zu den Ohren!“ lautet sein Motto.

Im Mittelpunkt stehen Spaß und Freude am gemeinsamen Singen. Gänsehaut und Lebenslust sind an diesen singenden Pfingsttagen garantiert. Über das Erlernen südafrikanischer Songs hinaus erkundet er mit uns auch verschiedene Wege zum kreativen Singen „aus dem Moment“ wie z.B. Circle-Songs. Impulse und Tipps zu Stimme, Rhythmus, Groove, aufeinander hören sind inklusive.

Von Sing-Beginnenden bis zu Sing-Vermittelnden sind alle herzlich willkommen!

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmIMPULS.com, Au

Termin 26. - 29. Mai 2023

Kosten € 465 (DZ), € 495 (EZ)

Jugendliche, Studis oder Azubis im DZ können zu 30% reduzierter Kursgebühr teilnehmen!

Leitung Markus Detterbeck

Info Anmeldung über StimmIMPULS:

› www.stimmimpuls.com

› info@stimmimpuls.com,

Tel 0761 - 45 367 951

Literatur an Ort und Stelle

Marina Zwetajewa im Schwarzwald

Die Liebe zu Deutschland wurde Marina von ihrer Mutter mitgegeben. Deutsch war die Sprache ihrer Kindheit, Hauffs Märchen und der zauberhafte Schwarzwald wurden zu den schönsten Erinnerungen ihres Lebens. 1914, mit Beginn des 1. Weltkrieges, als in ganz Russland der Deutschlandhass kochte, veröffentlichte die junge Dichterin einen mutigen Aufruf und zugleich eine Liebeserklärung an ihr geliebtes Land: „Germanien, alle Völker hassen dich jetzt und hetzen gegen dich. Ich aber will dich nie verlassen. Verraten gar - wie könnte ich?“

Ihr Leben führte sie nach Dresden und Berlin und in eine wunderbare Brieffreundschaft mit Rainer Maria Rilke. 1939 wird das nationalsozialistische Deutschland zur bitteren Enttäuschung. Unter anderem dieser Verlust der „Wiege ihrer Seele“ bewegt Marina Zwetajewa zu dem tragischen Entschluss, 1941 ihr Leben für immer auszulöschen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Bildungswerk Bremen.

Termin 11. - 16. Juni 2023

Kosten € 575 (EZ), € 495 (DZ)

Leitung Marina Livschitz

Info Anmeldung über Evangelisches Bildungswerk Bremen

› www.bildungswerk.kirche-bremen.de

Tel 0421 346 15 35

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 21. - 23. Juli 2023

Kosten € 175 (DZ), € 195 (EZ)

Leitung Iris Beck



Natur & Land bewirtschaften

Nachtcafé 2022 - Hafermilch ist auch keine Lösung

Diskussionsabend zum Thema Landwirtschaft und Gesellschaft mit Prof. Dr. W. Windisch und weiteren Podiumsgästen

In Zusammenarbeit mit dem BLHV-Bildungswerk und der KLB Freiburg

Termin 28. Oktober 2022, 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 Winter 22/23 soll eine neue Seminarreihe (Gruppe C) gestartet werden:

Termine 7.- 8. Dezember 2022

12. - 13. Januar 2023

6. - 7. März 2023

Termin Gruppe A im Winterhalbjahr 22/23

28. - 29. November 2022,

11. - 12. Januar 2023,

15. - 16. Februar 2023

Termin Gruppe B im Winterhalbjahr 22/23

30. November - 1. Dezember 2022,

Januartermin in der Pfalz,

13. - 14. Februar 2023

Leitung Bernhard Nägele, Michaela Schöttner

Seminarreihe zu Hofübergabe und Hofübernahme



Mein Leben frei gestalten

Wie gelingt es einer Frau auf einem landwirtschaftlichen Betrieb, inmitten vielfältiger Aufgaben und Herausforderungen ihr Leben selbstbestimmt und souverän aus eigener Kraft zu gestalten?

Das Seminar lädt Frauen ein, sich der Hindernisse und kräftezehrenden Elemente des eigenen Alltags bewusst zu werden und ihr Leben mit Energie und Lebensfreude selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.

In Zusammenarbeit mit der KLFB und der KLB Freiburg.

Termin 30. September 2022, 17:00 - 20:00 Uhr

Kosten € 25

Leitung Ines Keßler, Susanne Jörger, Geli Pietschmann

Hof mit Aussicht / Hof in Aussicht Tagesseminar außerfamiliäre Hofübergabe

Außerfamiliäre Hofübergaben ermöglichen es Betrieben ohne Hofnachfolger, ihren Betrieb weiterzugeben an Menschen, die gerne in die Landwirtschaft einsteigen möchten, aber keinen eigenen Hof haben.

Ziel des Seminars ist, aufzuzeigen, was bei einer Hofübergabe außerhalb der eigenen Familie bedacht werden sollte, welche Hindernisse es zu überwinden gilt und wie mögliche Wege aussehen könnten.

In Zusammenarbeit mit dem BLHV-Bildungswerk und der KLB Freiburg.

Termin 14. November 2022, 9:30 - 16:00 Uhr

Kosten € 50 pro Person, 80 € pro Paar

Leitung Geli Pietschmann, Bernhard Nägele

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 30. November - 1. Dezember 2022

Kosten € 150 (DZ), € 160 (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 5. - 8. Januar 2023

Kosten € 250 (DZ), € 270 (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 potentielle Hofübernehmer*innen ohne eigenen Hof. In sechs Modulen, verteilt auf das Jahr 2022/23, 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 Module:

13. Oktober 2022

17. November 2022

15. Dezember 2022

26. Januar 2023

23. Februar 2023

23. März 2023

Kosten € 360 für alle 6 Module

Leitung Birgit Motteler, Maike Aselmeier, 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.

Kontakt und weitere Informationen:

Aktiv Forum Hofübergabe, Maïke Aselmeier,

› maïke.aselmeier@familie-und-betrieb.de

› www.familie-und-betrieb.de

Christine Schweizer

Erzbischöfliches Seelsorgeamt Fachbereich Arbeitnehmerseelsorge

› christine.schweizer@seelsorgeamt-freiburg.de,

› www.arbeitnehmerseelsorge.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.

Termine Fachschule für ökologischen Landbau Emmendingen

7. - 11. November 2022 und 6. - 10. Februar 2023

Fachschule für Landwirtschaft Emmendingen

14. - 18. November 2022

Fachschule für Weinbau Emmendingen

21. - 25. November 2022

Fachschule für Landwirtschaft Donaueschingen

5. - 9. Dezember 2022

12. - 16. Dezember 2022

Leitung Michaela Schöttner, Geli Pietschmann, Bernhard Nägele

Grundlagen der Kommunikation

Seminar für Teilnehmende der Fachschule Offenburg

Termin 16. - 17. Dezember 2022

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 20. - 24. März 2023

17. - 21. April 2022 für Landwirte der Fachschule

Emmendingen

Leitung Geli Pietschmann, Bernhard Nägele

Zertifikatslehrgang Edelbrandsommelier

Fortbildung für Brenner*innen

Der LFI-Zertifikatslehrgang Edelbrandsommelier bietet 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 sieben Einheiten mit je zwei Tagen, eine Fachexkursion und einen Abschlusstag, verteilt über das Winterhalbjahr 2022/23.

Termine 17. - 18. Oktober 2022

15. - 16. November 2022

5. - 6. Dezember 2022

9. - 10. Januar 2023

25. - 26. Januar 2023

13. - 14. Februar 2023

15. Februar 2023 Exkursion

2. - 3. März 2023

24. März 2023 Abschlusstag

Info Weitere Infos unter www.bksu.de

In Zusammenarbeit mit dem Ländlichen Fortbildungsinstitut Voralberg (LFI), dem Verein deutscher Edelbrandsommeliers und dem Verband Badischer Klein- und Obstbrenner

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 13. - 14. Januar 2023

17. - 18. Februar 2023

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

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“ sind seit Hunderten von Jahren die Grundlage für Lebenselixiere. Sie schenken neue Kraft und Lebensmut und erwärmen das Herz. „Adaptogene“ sind Pflanzen, die uns besser mit Belastung umgehen lassen. Sie beruhigen bei Stress, ohne müde zu machen, und regen an bei Erschöpfung, ohne aufzuputschen.

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!

Termin 11. - 12. Okt. 2022

Kosten € 210 (DZ), € 220 (EZ)

Leitung Ursel Bühring, Marianne Bitzer

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.

Termine 8. - 9. März 2023

15. - 16. Mai 2023

28. - 29. Juni 2023

16. - 17. Oktober 2023

Kosten € 660 (DZ), € 700 (EZ)

Leitung Eva-Maria Schüle, Geli Pietschmann



Kräuter-Grundkurs 2023

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.

Termine 21. - 22. März 2023

4. - 5. Mai 2023

19. - 20. Juni 2023

18. - 19. September 2023

Kosten € 750 (DZ), € 780 (EZ)

incl. Seminargebühr, Unterkunft, Verpflegung, Seminarliteratur und Materialkosten

Leitung Rosa Beham, Bärbel Höfflin-Rock, Karin Rotzler, Eva-Maria Schüle, Petra Rehm-Hug, Bernhard Nägele

Info ▶ www.kraeuter-regio.de

Gartenapotheke im Frühjahr

Von der Kraft heilender Pflanzen

Pflanzen sind unser Leben. Sie beleben Körper, Geist und Seele, schenken Haus und Möbel, Spielzeug und Kleidung, Nahrung und Medizin.

Sie heilen mit Duft und zellschützenden Farben, mit tonisierenden Bitterstoffen, wundheilenden Gerbstoffen, reizlindernden Schleimstoffen und vielem mehr. Wir wollen ihnen an diesen zwei Tagen auf die Spur kommen. Was bieten sie zur Erhaltung der Gesundheit, zur Linderung oder Heilung von Beschwerden - und wie wende ich sie an, damit sie ihre Heilkraft auch entfalten? Es geht um das gesundheitliche Potential von Arzneipflanzen, um Selbsthilfe bei Alltagsbeschwerden, um Möglichkeiten und Grenzen, um fachgerechte und alltagstaugliche Rezepte, um Tipps zur Selbstpflege und Pflege mit der Hilfe von Arzneipflanzen. Um Heilpflanzen drinnen und draußen, in Theorie und Praxis - und um Ihre Fragen - wir freuen uns auf Sie.

Termine 16. - 17. Mai 2023

Kosten € 220 (DZ), € 230 (EZ)

Leitung Ursel Bühring, Marianne Bitzer

Biodiversitätspädagoge

Vorankündigung

Geplantes Seminar ab September 2023: Qualifizierung Biodiversitäts-Pädagog*in

Für alle, denen das Thema Biodiversität am Herzen liegt, möchten wir ab September 2023 eine neue Seminarreihe starten.

Ziel ist es 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.

Themen werden unter anderem sein:

- Pflanzenfamilien – Erkennen von Zusammenhängen zur Insektenvielfalt
- Die Bedeutung von Hummeln und anderen Wildbienen und ihre Bedürfnisse
- Schmetterlinge, weitere Bestäuber, sonstige Wiesenbewohner, Kleinsäuger
- Bedeutung von (Blumen-) Wiesen, Blühäcker und Ruderalflächen
- Boden, Hecken, Wald, Totholz, Gewässer, Mauern etc. als Lebensräume
- Pädagogische Elemente wie Spiele, Kreatives, Geschichten
- Geplant sind 7 Module à 2 Tage ab September 2023 bis Sommer 2024.
Termin des 1. Moduls: 20. – 21. September 2023

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 sind dabei die Anwendung von biodynamischen Präparaten und Tees.

In Zusammenarbeit mit ECOVIN Baden und dem Beratungsdienst ökologischer Weinbau.

Termin 9. - 13. Januar 2023

Kosten € 440 (DZ), € 480 (EZ)

Leitung Bernhard Nägele, Paulin Köpfer, Tomislav Markovic



ECOVIN-Ringveranstaltung

Digitale Veranstaltungsreihe zu Grundlagen des biologischen Weinbaus



In aufeinander aufbauenden Fachvorträgen werden die grundlegenden Themen des ökologischen Weinbaus vermittelt. Das Seminar wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit ECOVIN und dem Beratungsdienst ökologischer Weinbau.

- Termine** 28. November 2022
Die Grundlagen des biologischen Weinbaus
5. Dezember 2022
Boden, Bodenpflege und Begrünung
12. Dezember 2022
Boden, Bodenpflege und Begrünung
9. Januar 2023
Pflanzenpflege und Pflanzenschutz
16. Januar 2023
Biologisch-dynamischer Weinbau
23. Januar 2023
Kontrolle, Umstellung, Verband
- Kosten** € 375
- Leitung** Petra Neuber, Paulin Köpfer, Bernhard Nägele
- Info** Die Veranstaltung ist nur als Ganzes buchbar.
Die aufbauenden Vorträge können einzeln dazu gebucht werden

Aufbauende Vorträge zu speziellen Themen des biologischen Weinbaus für Teilnehmer*innen der ECOVIN-Ringveranstaltung



- Termin** 30. Januar 2023
Oenologie im ökologischen Weinbau
6. Februar 2023
Ökologischer Weinbau in der Steillage
13. Februar 2023
Robuste Rebsorten
- Kosten** € 50
- Leitung** Petra Neuber, Paulin Köpfer, Bernhard Nägele
- Info** Die Veranstaltung ist nur als Ganzes zubuchbar

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** 23. - 25. Januar 2023
- Kosten** € 360 (DZ), € 400 (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.

Anreisemöglichkeit bereits am 26.2.2023 (nach Absprache)

- Termin** 27. Februar - 1. März 2023
- Kosten** € 440 (DZ), € 480 (EZ)
- Leitung** Paulin Köpfer, Tomislav Markovic, Bernhard Nägele



Unterwegs sein

Wallfahrten

Tageswallfahrt nach Sachseln/Flüeli

In Zusammenarbeit mit der KLB Freiburg

Termin 22. Oktober 2022

Leitung Thomas Dietrich, Bernhard Nägele

Wallfahrt nach Sachseln/Flüeli

In Zusammenarbeit mit der KLB Freiburg

Termin 30. Juni - 2. Juli 2023

Leitung Thomas Dietrich, Fritz Kempter,
Bernhard Nägele

Die Seele laufen lassen...

... auf dem Franziskanischen Friedensweg von Gubbio bis Spoleto

Der heilige Franz von Assisi hat in ganz Mittelitalien seine Spuren hinterlassen. Die meisten seiner Wirkungsstätten liegen in der malerischen Landschaft der Toskana und Umbriens. Der Franziskusweg verbindet diese Orte und führt dabei meist durch unberührte Natur und abwechslungsreiche Kulturlandschaft auf dem Höhenzug des Apennins. Er führt zu Orten, deren Sinn darin besteht, eine Begegnung mit Franziskus und seiner Spiritualität zu ermöglichen. Seine Solidarität mit Menschen und Tieren war zu seiner Zeit einzigartig und ist es noch heute. Der achtsame und liebevolle Blick auf alles, was lebt, kann der eigenen Spiritualität Tiefe und Richtung geben.

In täglichen Wanderungen zwischen 13 bis 25 km erwandern wir Pfade, die einst Franz von Assisi vor über 800 Jahren benutzt hat. Wir erspüren sein Tun an Stätten, wo er gewirkt hat. Eine gute Kondition und Trittsicherheit sind erforderlich.

Die Hin- und Rückreise erfolgt mit Bahn und Bus, übernachten werden wir in einfachen Hotels, die Größe der

Gruppe liegt bei 16 Personen inkl. Leitung, ein kleines Begleitfahrzeug transportiert das Gepäck.

Eine ausführliche Ausschreibung gibt es voraussichtlich im Herbst.

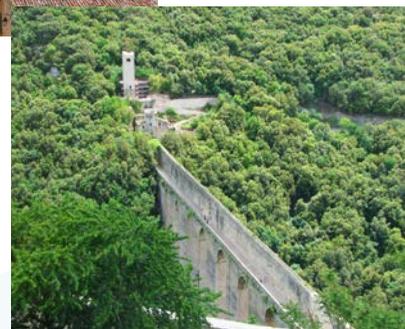
Termin 2. - 9. Juni 2023

Kosten noch offen

Leitung Christiane Röcke, Ulrike Wolf



Palazzo dei Consoli
in Gubbio



Ponte Torri in Spoleto

Veranstaltungs Kalender

September 2022

02.–04.	Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell	50
05.–09.	Bildungsfreizeit für Großeltern und ihre Enkel	36/37
05.–09.	Workshop VIPP	51
09.–11.	Wochenende für Flötenspieler*innen – Sommerausklang mit Blockflöten	77
11.	Sonntag in St. Ulrich – soul food sunday	68
16.–18.	Wochenende für Frauen – Einfach singen	12
16.–18.	Wochenende für Männer – Ausgeglichen leben	24
23.–25.	Seminar für Männer – Timeout: Jetzt	23
23.–25.	Wochenende zur Stärkung und Gesundheit – Jin Shin Jyutsu	60
24.	Ausdrucksmalen	74/75
27.–29.	Seminar für Frauen – Lebensmutig älter werden	12/13
30.	Online-Seminar für Landwirtinnen	87
30.09.–02.10.	Wochenende für Jugendliche und Junge Erwachsene – Back to St. Uli	9
30.09.–02.10.	Trauerwochenende für Junge Erwachsene – Du fehlst mir!	10

Oktober 2022

02.–07.	Fasten-Wanderwoche – Körper und Seele laufen lassen	69
09.–11.	Fahrt des Freundeskreises	128
11.–12.	Gartenapotheke im Herbst	93

13.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	89
14.–16.	Wochenende für Paare – Die Liebe fühlen	25
14.–16.	Wochenende für Paare – Fliegen lernen	26
14.–16.	Kleine Auszeit für Frauen – Herbstschätze	18
17.–18.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	92
17.–19.	Betriebshelferfortbildung	130
21.–23.	Mittleres Erwachsenenalter – Auszeit!	42
21.–23.	Wochenende zur Herzensbildung – Herzwärts	58
22.	Tageswallfahrt nach Sachseln/Flüeli	102
24.–28.	Bildungstage mit dem Seniorenkreis Fautenbach – Ich bin so frei und lasse los	45
28.	Diskussionsabend zum Thema Landwirtschaft und Gesellschaft	86
28.–31.	Wochenende für Paargruppen	35
28.–30.	Gitarrenkurs – Liedbegleitung auf der Gitarre	78
29.	Mitgliederversammlung Freundeskreis	128
31.10.–04.11.	Auszeit für Frauen mit Kindern – Herzwärts	18/19

November 2022

04.–06.	Wochenende für Einzeltern-Familien – Landluft schnuppern	37
07.–11.	Qualifizierung als landwirtschaftlicher Unternehmer*in	90
11.–13.	Wochenende für trauernde Menschen – Haltet die Welt an	64
11.–13.	Wochenende für Paare – Zwischen Lust und Frust	26
11.–15.	Seminar zur Burnout-Prävention – Wenn der Körper zeigt, dass die Seele streikt	13/14

14.	Tagesseminar außerfamiliäre Hofübergabe	87
14.–18.	Qualifizierung als landwirtschaftliche*r Unternehmer*in	90
15.–16.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	92
17.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	89
17.–18.	Betriebshelfertagung	130
18.–20.	Seminar für Menschen in Trennung und Scheidung	63
18.–20.	Auszeit für Frauen – Yoga mit Leichtigkeit – Filzen zur Entspannung	15
19.	Selbstfürsorge– und Achtsamkeitstag – Timeout	51/52
20.	Online–Seminar für Paare – Das WIR im Blick	27
21.–25.	Qualifizierung als landwirtschaftliche*r Unternehmer*in	90
25.–27.	Wochenende für Frauen – Frauenfiguren aus Papier und Kleister	14
25.–27.	Literatur und Musik – Musische Einkehrtage	78
26.	Ausdrucksmalen	74/75
27.	Online-Seminar für Paare – Das WIR im Blick	27
28.	Online-Seminar zu Grundlagen des biologischen Weinbaus	98
28.–29.	b u s Unternehmertraining	86
30.11.–01.12.	Seminar zur Hofübergabe	88
30.11.–01.12.	b u s Unternehmertraining	86

Dezember 2022

02.–04.	Adventswochenende für Familien – Achtsam in den Advent	38
05.	Online-Seminar zu Grundlagen des biologischen Weinbaus	98
05.–06.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	92
05.–09.	Qualifizierung als landwirtschaftliche*r Unternehmer*in	90
07.–08.	b u s Unternehmertraining	86

09.–11.	Wochenende für Paare – Erfüllte Zweisamkeit	28
09.–11.	Meditative Begegnung im Tanz – Da haben die Dornen Rosen getragen	76
12.–16.	Qualifizierung als landwirtschaftliche*r Unternehmer*innen	90
12.	Online-Seminar zu Grundlagen des biologischen Weinbaus	98
15.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	89
16.–17.	Seminar für Fachschüler*innen – Grundlagen der Kommunikation	91
17.–22.	Bildungstage für Männer – Auf dem Weg in eine enkelgerechte Zukunft	46
27.–30.	Mittleres Erwachsenenalter – Zwischen den Jahren	42/43
30.12.–02.01.	Silvesterfreizeit für Familien – Mit Schwung ins neue Jahr	38/39

Januar 2023

05.–08.	Seminar für Hofübergabe*rinnen	88/89
09.	Online-Seminar zu Grundlagen des biologischen Weinbaus	98
09.–10.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	92
09.–13.	Einführungskurs Ökologischer Weinbau	97
11.–12.	b u s Unternehmertraining	86
12.–13.	b u s Unternehmertraining	86
13.–14.	Baumschneidekurs für Hobbygärtner*innen	92
13.–15.	Wochenende für Frauen – Wandeljahre – Vom Geheimnis der 2. Lebenshälfte	15
15.	Online-Seminar für Paare – Das WIR im Blick	27
16.	Online-Seminar zu Grundlagen des biologischen Weinbaus	98
16.–20.	Bildungstage für Senior*innen – Mitgestalten im bäuerlichen Betrieb und Familie	46

20.–22.	Kreativwochenende für Frauen – Upcycling!	16
20.–22.	Landfrauenzirkel – Herzintelligenz entwickeln	19
22.	Genusskochkurs für Jung und Alt – Kürbis, Quitte, Kohl & Co.	52
23.	Online-Seminar zu Grundlagen des biologischen Weinbaus	98
23.–25.	Aufbaukurs biologischer Weinbau	99
25.–26.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	92
26.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	89
27.–29.	Wochenende für Paare – Du tust mir gut	29
28.	Ausdrucksmalen	74/75
29.	Genusskochkurs für Jung und Alt – Kürbis, Quitte, Kohl & Co.	52
30.	Online-Seminar zu Grundlagen des biologischen Weinbaus	99

Februar 2023

01.–03.	Orientierungsseminar 60 plus – Segel setzen ...	53
03.–05.	Wochenende für Paare – Einfach mal nur WIR	29
06.	Online-Seminar zu Grundlagen des biologischen Weinbaus	99
06.–10.	Qualifizierung als landwirtschaftl. Unternehmer*in	90
11.	Selbstfürsorge- und Achtsamkeitstag – Timeout	51/52
13.	Online-Seminar zu Grundlagen des biologischen Weinbaus	99
13.–14.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	92
13.–14.	bju s Unternehmertraining	86
14.	Online-Seminar für Paare – Zeit für uns	30
15.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	92
15.–16.	bju s Unternehmertraining	86
17.–18.	Baumschneidekurs für Hobbygärtner*innen	92

17.–19.	Meditative Begegnung im Tanz – Und dann meine Seele sei weit...	76
18.	Ausdrucksmalen	74/75
22.–26.	Bildungsfreizeit für Frauen im 3. Lebensalter – Flügel für die Seele	16
23.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	89
27.02.–01.03.	Fachseminar Ökologischer Weinbau	99

März 2023

02.–03.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	92
03.–05.	Wochenende für Frauen – Frauenfiguren aus Papier und Kleister	14
03.–05.	Wochenende für Paargruppen	35
06.–07.	bju s Unternehmertraining	86
08.–09.	Kleine Gartenschule – Selber gärtnern	93/94
10.–12.	Musische Einkehrtage – Zeichen am Weg	79
10.–12.	Trauerseminar – Warum konnten wir dich nicht halten	64/65
12.–17.	St. Ulricher Fastenwoche – Meinem Leben Richtung geben	69
17.–19.	Mittleres Erwachsenenalter – Life/Work-Planning	43
19.	Sonntag in St. Ulrich – soul food sunday	68
20.–24.	Vorbereitungslehrgang für die Meisterprüfung – Berufs- und Arbeitspädagogik	91
21.–22.	Kräutergrundkurs	94
23.	Projektseminar zur außerfamiliären Hofübergabe	89
24.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	92
24.–26.	Wochenende für Paare – Unserer Liebe die (Schaum-)Krone aufsetzen	30/31
24.–26.	Wochenende für Paargruppen	35
25.	Ausdrucksmalen	74/75
25.	Besinnungstag Freundeskreis	128

26.–31.	Fasten-Wanderwoche – Körper und Seele laufen lassen	69
31.03.–04.04.	Seminar zur Burnout-Prävention – Wenn der Körper zeigt, dass die Seele streikt	13 / 14
31.03.–04.04.	Fastenwoche für Frauen – Wohin mein Herz mich führt	20

April 2023

06.–09.	Kar- und Ostertage für Familien – Ostern achtsam erfahren	39
11.–14.	Vier Tage zum Auftanken – Yoga und Wandern im Schwarzwald	61
12.–14.	Bildungstage für Menschen ab 60 Jahren – Verantwortlich leben	47
14.–16.	Kalligrafie-Wochenende – Klarheit in Schönheit	75
14.–16.	Seminar für Menschen in Trennung und Scheidung	63
17.–21.	Vorbereitungslehrgang für die Meisterprüfung – Berufs- und Arbeitspädagogik	91
21.–23.	Wochenende für Paare – Wie Sie Ihre Liebe lebendig halten	31
21.–23.	Natur-Jodel	80
28.–30.	Wochenende für Frauen – Einfach singen	12
28.–30.	Wochenende für trauernde Menschen – Trauerweg – Lebensweg	65

Mai 2023

01.–04.	Klangzauber Georgien (1)	81
04.–05.	Kräutergrundkurs	94
05.–07.	Klangzauber Georgien (2)	81 / 82
05.–07.	Potentialfaltung und glückliche Beziehungen mit dem inneren Team	54
12.–14.	Tanz- und Bildungstage – Tanzen verbindet	47
12.–14.	Teamer*innenschulung – Fit fürs Team	10

15.–16.	Kleine Gartenschule – Selber gärtnern	93 / 94
16.–17.	Gartenapotheke im Frühjahr	95
17.–21.	Kontemplative Meditation – Klang der Stille	70
17.–21.	Mittleres Erwachsenenalter – Wandern und Meditation	44
26.–28.	Wochenende für Paare – Ankerplatz	32
26.–29.	Gesang Südafrikas – Sing Africa & more	82 / 83
29.05.–02.06.	Seminar für Jugendliche und Junge Erwachsene – Wer bin ich und wenn ja wohin?	11

Juni 2023

02.–09.	Mittleres Erwachsenenalter – Auf dem Franziskanischen Friedensweg	44 / 45
05.–11.	Bildungsfreizeit für Einelternfamilien – Raus aus dem Alltag	40
11.–16.	Literatur an Ort und Stelle – Marina Zwetajewa im Schwarzwald	83
16.–18.	Intuition – Dem inneren Kompass folgen	55
16.–18.	Achtsamkeitswochenende – Sommer in St. Ulrich	71
19.–20.	Kräutergrundkurs	94
21.–23.	Seminar für Paare – 55 plus Liebe	33
23.–25.	Kleine Auszeit für Frauen – Grüne Kräuterkraft	20
23.–25.	Ein Wochenende zur Gesundheit und Stärkung – Kraftquelle Wald	61
27.–29.	60plus – Intuitives Bogenschießen	56
28.–29.	Kleine Gartenschule – Selber gärtnern	93 / 94
30.06.–02.07.	Wochenende für Paare – Von der Kunst, ein Liebespaar zu bleiben	34
30.06.–02.07.	Wochenende für trauernde Menschen – Die Welt ist ärmer ohne Dich!	66

Juli 2023

02.	Sonntag in St. Ulrich – soulfood sunday	68
06.–09.	Vier Tage zum Auftanken – Yoga und Wandern im Schwarzwald	62
07.–09.	Bogenschießen – Der Weg zur Mitte	57
21.–23.	Wochenende für Frauen – Ich bin eine Frau ohne Kinder	17
21.–23.	Meditatives Bogenschießen – Entspann Dich!	71
21.–23.	Kreatives Schreiben – Hinter allen Wor- ten – Das ist mein Leben	84
27.07.–03.08.	Bildungsfreizeit für Mädchen von 9 – 13 Jahren	8

August 2023

05.–12.	Bildungsfreizeit für Jugendliche von 14 – 17 Jahren	8
14.–21.	Bildungsfreizeit für Jungs von 9 – 14 Jahren	9
28.08.–01.09.	Tanz- und Bildungsfreizeit – Tanzen ist Träumen mit den Beinen	77

September 2023

01.–03.	Kleine Auszeit für Frauen – Herbstschätze	21
04.–08.	Bildungsfreizeit für Großeltern und ihre Enkel	40/41
08.–10.	Wochenende für Flötenspieler*innen – Sommerausklang mit Blockflöten	77
08.–10.	Wochenende für Paare – Lebendiges Miteinander	34/35
11.–15.	Tanz- und Bildungsfreizeit – Tanzen ist Träumen mit den Beinen	77
15.–17.	Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell	50
15.–17.	Wochenende für Paargruppen	35
18.–19.	Kräutergrundkurs	94

19.–21.	Seminar für Frauen – Lebensmutig älter werden	12/13
22.–24.	Wochenende zur Gesundheit und Stärkung – Jin Shin Jyutsu	60
22.–24.	Seminar für Männer – Timeout: Jetzt	23
29.09.–01.10.	Trauerwochenende für Junge Erwach- sene – Du fehlst mir!	10
29.09.–01.10.	Wochenende für Männer – Ausgeglichen leben	24

Mitarbeitende

Zu unserem Bildungshaus gehören insgesamt 28 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.naegele@bksu.de



Christiane Röcke

Stellvertretende Leitung

Dipl. Sozialpädagogin,
Supervisorin (DGSV)
Tel.: 07602/91 01 21

E-Mail: ▶ christiane.roecke@bksu.de



Daniel Dombrowsky

Referent

Dipl. Theologe, Dipl. Sozialpädagoge
Tel.: 07602/91 01 25

E-Mail: ▶ daniel.dombrowsky@bksu.de



Katharina Nägele

Referentin

Heilpädagogin
Tel.: 0157 80613132

E-Mail: ▶ katharina.naegele@bksu.de



Daniela Nebel

Referentin

Dipl. Theologin, Dipl. Religionspädagogin

E-Mail: ▶ daniela.nebel@bksu.de



Geli Pietschmann

Referentin

Sozialpädagogin

E-Mail: ▶ angelika.pietschmann@seelsorgeamt-freiburg.de



Claudia Held

Verwaltung

Tel.: 07602/91 01 0

E-Mail: ▶ 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

Bürozeiten: Montag – Freitag
von 8:00 – 13:00 Uhr



Elvira Schuldis

Verwaltung

Tel.: 07602/9101-0

E-Mail: ▶ 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



Ulrike Schneider

Stellv. Hauswirtschaftsleitung

Tel.: 07602/91 01 555

Weitere Mitarbeiter*innen in unserem Team:

Ruth Benkarth, Anna Brengartner, Sophia Brengartner, Monika Deger, Helga Fliegau, Sabine Heine, Martina Hug, Erwin Karle, Meinrad Karle, Rosa Maria Lais, Petra Rehm-Hug, Edith Philipp, Barbara Schneider, Diana Schneider, Maria Schneider, Ursula Schwörer, Liselotte Steiert

Kursleitungen

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin, Erlebnispädagogin, Mediatorin

Maika Aselmeier, Psychologin (B.Sc.), Landwirtin

Miriam Baldes, Sozialpädagogin

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

Iris Beck, Gestaltpädagogin

Ulrich Beer-Bercher, Ehe- und Familienberater

Rosa Maria Beham, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin

Ursula Bercher, Sozialarbeiterin (FH)

Lisa Berg, Tanzleiterin

Patrick Berg, Studienrat

Ulf Bergemann, KAB

Brigitte Binkert, Hobbyschneiderin

Marianne Bitzer, Kräuterpädagogin, Krankenschwester

Albin Bleicher, Religionslehrer

Roswitha Bleicher, Hebamme

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

Christoph Bösch, Paartherapeut, Körperpsychotherapeut, Heilpraktiker

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

Markus Detterbeck, Chorleiter, Komponist, internationaler Gastdirigent, Promotion an der University Natal in Durban/Südafrika

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

Bernhard Frenzel, Brauer, www.braukollektiv.com

Angelika Graf, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Mathias Graf, Diplom Psychologe und Paartherapeut

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

Christina Hanser, Künstlerin, Kunstvermittlerin

Annette Heizmann, Autorin, Fastengruppenleiterin

Maria Hensler, KLFB

Susanne Hilzinger, KLFB

Bärbel Höfflin-Rock, Dipl.-Geographin, Kräuterpädagogin

Friedhilde Höfle, Tanzleiterin

Thomas Hoyer, Diplom-Designer, selbständiger Kalligraf

Dina Jost, Lehrerin, Supervisorin und Jodellehrerin, Jodelduo 's Echo vo dr Feldbergstrooss.

Susanne Jörgler, Diözesanreferentin KLFB

Susanne Kaufmann, Existenzgründungsberaterin und Coach

Hans-Peter Karrer, KAB

Fritz Kempter, KLB

Andrea Kenk, selbständige Naturpädagogin

Ines Keßler, Dipl.-Theologin

Monika Kirchmann, KLFB

Sandra Klein-Gißler, Gestalttherapeutin, Supervisorin, Fachberaterin für Selbstfürsorge

Paulin Köpfer, ECOVIN Baden

Dr. Edgar Kössler, 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

Marion Lichtenauer, Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin, Beraterin im Fachbereich Schwangerschaft und Geburt

Hannelore List, Diplompädagogin, Erwachsenenbildnerin und Coach

Marina Livschitz, Bibliothekarin und Reiseleiterin

Verena Mattes, Heilerziehungspflegerin und Fachlehrkraft Sonderpädagogik

Tomislav Markovic, Beratungsdienst ökologischer Weinbau

Bernhard Meyer, Sozialpädagoge, Systemischer Therapeut (IGsT), Kinderwunschberater (BKID)

Bettina Michalek, Sportlehrerin und Yogalehrerin in Ausbildung

Jakob Moise, Beratungsdienst ökologischer Weinbau

Miriam Moll, Kommunikationsberaterin, Coach und Trainerin

Birgit Mottler, Diplomagraringenieurin, Beraterin

Petra Neuber, Bundesverband ECOVIN

Thomas Maria Reck, Jodler, Jazzsänger, Komponist, Jodelduo 's Echo vo dr Feldbergstrooss

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, Diözesanmännerseelsorger

Karola Rohrer, Kräuterpädagogin, Vorstand KLFB

Georg Roller, Organisationsberater, Supervisor, aktiver Bogenschütze

Karin Rotzler, Kunstpädagogin, Krankenschwester

Martina Sailer, Dipl. Sozialpädagogin, Theaterpädagogin

Dr. Maria A. Salas, Anthropologin

Marius Schad, Sozialpädagoge B.A. und Trauerbegleiter

Birgit Schill, Musikerin und Therapeutin

Bernhard Schilling, Theologe und Meditationslehrer

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

Sonja Specker, Sozialpädagogin (BA)

Wolfgang Stich, Sozialarbeiter, Arbeitskreis Leben, Freiburg

Veronika Sumser, Natur- und Landschaftsführerin

Dr. Hermann J. Tillmann, Anthropologe

James Tutor Brauer, www.braukollektiv.com

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

Christoph Walser, Theologe, Coach

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

Katrin Weber, KLFB

Carmen Weniger, Yogalehrerin

Mathias Werner, Diplompädagoge

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 Dorfhelferinnenwerk Sölden.

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

Unser Haus ist staatlich anerkannt gemäß 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.

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. Des-

halb 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 Referent*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: Dr. Alois Beck

Sachbearbeitung: Karola Löffler, Bildungshaus Kloster St. Ulrich,
Tel.: 07602/9101-26, E-Mail: ▶ karola.loeffler@bksu.de

Tagesfahrt

„Thurgau und Hegau“, Mai / Juni 2021

Leitung: Barbara Sester

Mitgliederversammlung

29. Oktober 2022. Thema: „Die Zukunft des Waldes“

Referent: Tobias Mathow, Leiter Forstbezirk Staufen

Fahrt nach Verdun

9. – 11. Oktober 2022

Besinnungstag

25. März 2023

Fahrt nach Burgund/Cluny

7. – 11. Mai 2023

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.

Wir informieren

bei Seminaren, Vorträgen und Aktionstagen.

Sie können helfen durch

Spenden auf unser Konto: „Partnerschaft El Salvador“
IBAN: DE04 7509 0300 0000 0512 68,
BIC: GENODEF1M05, LigaBank Freiburg.

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



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

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

Sitz

Haus der Bauern

Merzhauser Straße 111, 79100 Freiburg

1. Vorsitzender: Egon Busam

Abrechnungsstelle

Helmut Mond

Am Schlöble 1

79669 Zell i. W.

Fortbildungen:

Motorsägen-Aufbaukurs

17. – 19. Oktober 2022

Betriebshelfertagung

17. – 18. November 2022

Leitung: Bernhard Nägele, Gerhard Fichter, Friedhelm Fakler

Familie & Betrieb e.V.



ist ein Beratungsdienst der Kath. Land-
bewegung 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

Beratungsstelle Südbaden, St. Ulrich

Maike Aselmeier und Birgit Motteler

Tel.: 07602/91 01 80

E-Mail: › maike.aselmeier@familie-und-betrieb.de

› birgit.motteler@familie-und-betrieb.de

Beratungsstelle Bodensee / Hohenzollern, Meßkirch

Josef Nassal

Tel.: 07575 / 48 98

E-Mail: › josef.nassal@familie-und-betrieb.de

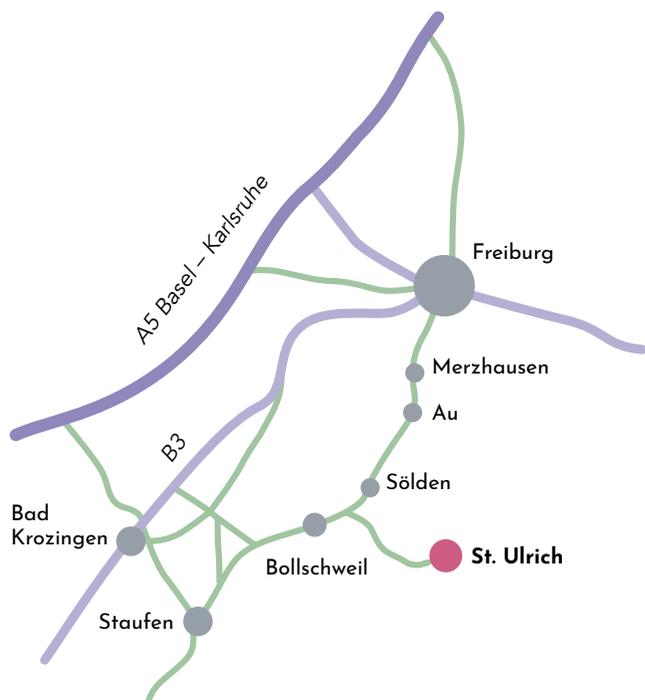
Anreise

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
info@bksu.de

Grafik & Satz:
excogito.

Druck:
Habé Offset

Alle Fotos St. Ulrich:
© photolisa

Stockfotos:
S. 07 © Adobe Stock/Rawpixel.com
S. 53 © shutterstock/Syda Productions
S. 65 © iStock/franckreporter
S. 79 © shutterstock/Danko Mykola
S. 89 © iStock/selimaksan
S. 105 © shutterstock/Poprotskiy Alexey

› 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

info@bksu.de

Besuchen Sie uns auch
auf Facebook oder Instagram!

