



STIFTUNG DER  
**URSULINEN DUDERSTADT**  
KULTUR UND ZUKUNFT GESTALTEN

# JAHRESPROGRAMM 2022



## LIEBE GÄSTE UND FREUNDE DES URSULINENKLOSTERS!

Das Bistum Hildesheim feiert 2022/23 ein Jubiläumsjahr zu Ehren des heiligen Godehard, der 1022 zum 14. Bischof von Hildesheim geweiht wurde. Jahresmotto für dieses Jubiläumsjahr lautet:

**„Glauben geht – GO!“**

**Glauben geht**, ist möglich, muss sich bewegen, erneuern, mutig sein. Darum **Go!** – beweg Dich – komm auf die Füße, trau Dich – lass’ andere Sichtweisen zu, probiere Neues aus – verabschiede Dich von ausgetretenen Wegen.

Mit den Seminaren und Kursen im Jahresprogramm 2022 laden wir Sie ein, sich auf Neues einzulassen, z.B. in der Wanderwoche für Frauen, mit anderen neue Wege auszuprobieren; im Malen einer Ikone, mit Gott auf neue Weise ins Gespräch zu kommen...

Mitarbeitenden in kirchlichen Einrichtungen wird durch die Arbeitsvertragsrichtlinien jedes Jahr die Möglichkeit angeboten, bis zu drei Tage zur Glaubensstärkung dienstfrei zu bekommen (vgl. allgemeiner Teil §10(5)). Seminare unter der Überschrift „Rückzug“ laden Sie zu solchen Einkehrtagen ein. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin.

Neben der Teilnahme an Kursen können Sie gerne als Einzelgast hier im Ursulinenkloster für ein paar Tage „abtauchen“.

Sie sind herzlich willkommen!

Viel Freude beim Durchlesen und Entdecken unseres Programms. Die Schwestern des Konventes und alle Mitarbeiter/innen freuen sich auf viele Begegnungen mit Ihnen.

**Sabina Mitschke**

Leiterin des Gästebereichs

**Sr. Aloisia Höing SMMP**

Vorsitzende des Kuratoriums der Stiftung

**Sr. Ingeborg Wirz OSU**

Geschäftsführerin der Stiftung

**Datenschutz – Widerspruchsrecht gegen Speicherung von Daten**

**Widerspruch gegen die Nutzung Ihrer Kontaktdaten**

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

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

Anmeldung und weitere Informationen zu allen Kursen:

### Gästebereich im Ursulinenkloster

Neutorstraße 9

37115 Duderstadt

Tel. 05527 / 9145-0

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

Alle Seminare und Kurse sind unter Vorbehalt ausgeschrieben und unterliegen den aktuellen Verlautbarungen und Regelungen der Bundes- und Landesregierung zur Eindämmung des Coronavirus. Eine kurzfristige Stornierung der Seminare ist dann möglich. Bei Covid19-Beschränkungen gilt im Gästebereich die 3G-Regel. Änderungen sind möglich.

Mit Ihrem Einverständnis wird zur weiteren Kursorganisation Ihre Anmeldung an die betreffenden Dozenten/Dozentinnen weitergeleitet.

## JAHRESÜBERBLICK

A  
R  
O  
K  
T

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Offene Angebote – ganzjährig        | 8     |
| Rückzug/Spiritualität               | 9-13  |
| Orientierung/Persönlichkeitsbildung | 14-18 |
| Kulturerlebnis                      | 19-23 |
| Tagungen/Fortbildungen              | 27-29 |

## Januar

|                 |                        |    |
|-----------------|------------------------|----|
| 27.             | Klosterfrühstück 1     | 8  |
| 28.             | 1. Klosterkonzert 2022 | 19 |
| 31.01. – 04.02. | Schülerseminar         | 27 |

## Februar

|           |                                      |    |
|-----------|--------------------------------------|----|
| 04. – 06. | Weiterbildungsreihe für Yogalehrende | 28 |
| 11. – 13. | Werkstatttreffen Flötenspiel         | 19 |
| 11. – 13. | Denkfabrik                           | 27 |
| 18. – 20. | Oh, meine Ahnen und Vorfahren        | 14 |
| 25.       | 2. Klosterkonzert 2022               | 19 |

## März

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| 04. – 06. | Energie und Ruhe tanken                   | 14 |
| 10.       | Klosterfrühstück 2                        | 8  |
| 11. – 13. | Yoga und alles, was gut tut!              | 15 |
| 16. – 18. | Frühlingserwachen mit Yoga und Meditation | 15 |
| 18. – 20. | Frühlingserwachen mit Yoga und Meditation | 15 |
| 25.       | 3. Klosterkonzert 2022                    | 19 |
| 30.       | Jahresversammlung des Fördervereins       | 28 |

## April

|                 |  |    |
|-----------------|--|----|
| 01. – 04.       | Gesang und Szene                             | 20 |
| 05. – 09.       | Fastenwoche                                  | 9  |
| 21.             | Klosterfrühstück 3                           | 8  |
| 22. – 24.       | Pilgern – die Natur mit allen Sinnen erleben | 9  |
| 29.             | 4. Klosterkonzert 2022                       | 19 |
| 29.04. – 01.05. | Schreibkurs für Frauen                       | 20 |

## Mai

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| 01.       | KAB Gottesdienst und Frühstück                               | 29 |
| 06. – 08. | Mystik – ein Erkenntnisweg, der Spiritualität revolutioniert | 10 |
| 10. – 12. | Spurensuche – Was mir vor die Linse kommt                    | 21 |
| 13. – 15. | Glaube, der mir Vertrauen im Labyrinth meines Lebens gibt    | 10 |
| 20. – 22. | Dem Leben entgegenlachen – Trauerseminar                     | 11 |
| 21.       | Yoga und Kontemplation                                       | 11 |
| 27.       | 5. Klosterkonzert 2022                                       | 19 |

## Juni

|     |                        |    |
|-----|------------------------|----|
| 16. | Klosterfrühstück 4     | 8  |
| 24. | 6. Klosterkonzert 2022 | 19 |

## Juli

|                 |   |    |
|-----------------|---|----|
| 05. – 12.       | Urlaub im Kloster                         | 16 |
| 09.             | Märchen und Geschichten im Paradiesgarten | 21 |
| 13. – 17.       | Kontemplation und Malen                   | 12 |
| 15. – 17.       | Naturkosmetik                             | 22 |
| 18. – 24.       | Wanderurlaub                              | 16 |
| 27.07. – 01.08. | Ikonen-Werkstatt 1                        | 22 |
| 29.             | 7. Klosterkonzert 2022                    | 19 |

## August

|           |                         |    |
|-----------|-------------------------|----|
| 04. – 09. | Ikonen-Werkstatt 2      | 22 |
| 26.       | 8. Klosterkonzert 2022  | 19 |
| 26. – 28. | Die Feldenkrais-Methode | 17 |

## September

|                 |                                    |    |
|-----------------|------------------------------------|----|
| 02. – 04.       | Energie und Ruhe tanken            | 14 |
| 02. – 04.       | Denkfabrik                         | 27 |
| 24. – 25.       | Klostermarkt in Walkenried         | 23 |
| 30.             | 9. Klosterkonzert 2022             | 19 |
| 30.09. – 03.10. | Herbstzeit mit Yoga und Meditation | 17 |

**Oktober**

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| 07. – 09. | Sich und andere besser verstehen lernen – Einführung in das Enneagramm | 18 |
| 09.       | Gedenkfeier für Verstorbene  | 29 |
| 10. – 15. | Konventsexerzizien   | 12 |
| 20. – 30. | EmergingEuropeanEnsembles  | 23 |
| 21. – 23. | Weiterbildungsreihe für Yogalehrende                                   | 28 |
| 28.       | 10. Klosterkonzert 2022  | 19 |

**November**

|                 |   |    |
|-----------------|---|----|
| 04. - 06.       | Yoga und alles, was gut tut!              | 15 |
| 07. – 09.       | Spurensuche – Was mir vor die Linse kommt | 21 |
| 14. – 18.       | Fastenwoche                               | 9  |
| 18. – 20.       | Oh, meine Ahnen und Vorfahren             | 14 |
| 24.11. – 04.12. | EmergingEuropeanEnsembles                 | 23 |
| 25.             | 11. Klosterkonzert 2022                   | 19 |

**Dezember**

|                     |                                      |    |
|---------------------|--------------------------------------|----|
| 04.                 | Trauercafé Hospizverein              | 29 |
| 06.                 | Adventsfeier Hospizverein            | 29 |
| 09. – 11.           | Die Feldenkrais-Methode              | 17 |
| 13.                 | Café Grenzenlos                      | 29 |
| 17.                 | Yoga und Kontemplation               | 13 |
| 30.                 | 12. Klosterkonzert 2022              | 19 |
| 30.12.22 – 03.01.23 | Kontemplationskurs zum Jahreswechsel | 13 |



*Thomas von Aquin  
(Sonderausstellung im Heimatmuseum Duderstadt 2016).  
Foto: Bettina Bommer*

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| Kurs Nr. A – 2022 – 02-1 | 27. Januar |
| Kurs Nr. A – 2022 – 02-2 | 10. März   |
| Kurs Nr. A – 2022 – 02-3 | 21. April  |
| Kurs Nr. A – 2022 – 02-4 | 16. Juni   |

### KLOSTERFRÜHSTÜCK FÜR FRAUEN

Nach der langen Corona-Pause sind Sie wieder zum Klosterfrühstück für Frauen eingeladen. Wir werden den Faden aus den letzten Treffen aufnehmen, einige der ausgefallenen und neue Themen aufgreifen, uns mit ihnen auseinandersetzen, diskutieren und ins Gespräch kommen.

|            |  |
|------------|--|
| 27.01.2022 | Hurra, wir leben noch!   |
| 10.03.2022 | Das grüne Band – ein einzigartiger Lebensraum                                  |
| 21.04.2022 | Duderstadt hat sich verändert in den vergangenen 30 Jahren der Stadtgeschichte |
| 16.06.2022 | Glauben geht – Go!   |

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Beginn:</b>    | 09:00 Uhr   |
| <b>Ende:</b>      | ca. 12.00 Uhr   |
| <b>Anmeldung:</b> | bis Dienstag vor dem jeweiligen Termin                                  |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Sabina Mitschke</b> , Duderstadt<br>Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH) |
| <b>Kosten:</b>    | Frühstück/Kursgebühr 15,00 €  |

### Kurs Nr. A – 2022 – 03 IN FREUD UND LEID...

Gerne können Sie persönliche Familienfeiern zu besonderen Anlässen im Ursulinenkloster begehen. Wir unterstützen Sie in der Vorbereitung.

**Termine und Kosten:** nach Absprache



|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| Kurs Nr. R – 2022 – 01 | 05. – 09. April    |
| Kurs Nr. R – 2022 – 02 | 14. – 18. November |

### „FREI WERDEN FÜR DAS, WAS UNS TRÄGT“ FASTENWOCHE MIT YOGA

Körper, Geist und Seele frei machen von dem, was uns beschwert, und sich besinnen auf das, was uns wirklich trägt. Wir fasten nach der Buchingermethode in einer kleinen Gruppe von 10 Personen. Den Fastentag beginnen und beenden wir mit sanften Yogaübungen. Austausch in der Gruppe, Bewegung in der Natur, geistliche Impulse und Ruhezeiten begleiten uns durch den Fastentag. Teilnehmende werden auf Wunsch im Einzelgespräch persönlich unterstützt. Entlastungs- und Aufbau tage finden zuhause statt.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 12:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | 13:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | Kurs Nr. R – 2022 – 01 – bis 11.03.2022<br>Kurs Nr. R – 2022 – 02 – bis 14.10.2022   |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Ute Fiuzza</b> , Göttingen<br>Coach, geistliche Begleiterin<br><b>Ursula Glauert-Hülsken</b> , Göttingen<br>Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU,<br>Meditationslehrerin |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 228,00 €<br>im EZ, Dusche/WC)<br>Kursgebühr 220,00 €  |

### Kurs Nr. R – 2022 – 03 PILGERN – DIE NATUR MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN KAB Diözesanfrauenwochenende

Ein intensives Einlassen auf die Natur und die Vielfalt der Schöpfung ist Ziel dieses Wochenendes. Dazu wird es verschiedene Angebote geben. Im Mittelpunkt dieser Tage steht ein gemeinsamer Pilgerweg, auf dem das Innehalten eine wesentliche Rolle spielt, um Kraft für den Alltag zu tanken.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 18:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 26.03.2022   |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Silvia Scharfenberg</b> , Hildesheim<br>Diözesanvorsitzende der KAB<br><b>Beatrix Michels</b> , Göttingen<br>Frauenseelsorgerin |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 151,00 €<br>im EZ, Dusche/WC)   |

**Kurs Nr. R – 2022 – 04**

06. – 08. Mai

**MYSTIK – EIN ERKENNTNISWEG, DER SPIRITUALITÄT REVOLUTIONIERT**  
Textseminar mit kurzen Schweigeübungen

Mystik ist die Seele der Religion. Ohne Mystik ist keine Religion reformfähig. Mystik führt ins Geheimnis des Göttlichen. Ohne Mystik bleibt die spirituelle Entwicklung des Menschen oberflächlich. Daher ist es unentbehrlich, Mystiker zu befragen. Sie haben im Innersten erlebt, wer der Mensch ist und wie er wesentlich leben kann, wie er seine Selbstbezogenheit an der Wurzel erkennen und aus einer Kultur der Stille erfüllt sein Leben gestalten kann. Nikolaus von Kues (1401-1464) ist dafür ein international anerkannter Seelenbegleiter.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 17:30 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 08.04.2022   |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Dr. phil. Gerhard Elwert</b> , Baden-Baden<br>Theologe, Kontemplationslehrer nach<br>Willigis Jäger |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 151,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)  |
|                   | Kursgebühr 148,00 €  |

**Kurs Nr. R – 2022 – 05**

13. – 15. Mai

**GLAUBE, DER MIR VERTRAUEN IM LABYRINTH DES LEBENS GIBT**

Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit der Begegnung und des Austausches an. Gönnen Sie sich diese Tage zum Aufatmen für ihre Seele und ihren Leib.

Wir wollen „Lydia“, eine der ersten europäischen Christinnen, begegnen. Sie hat ihr Herz für Gott geöffnet. Als Schwester im Glauben ist sie uns nah und ermutigt uns, Ausschau zu halten nach einem Gott, der nach uns schaut. Elemente des Bibliodramas und Bibliologs, Gespräche, Singen, Tanzen und andere kreative Ausdrucksformen finden an diesem Wochenende ihren Einsatz. Es ist ein Abschiedswochenende der gemeinsamen Zeit des „Bibliodramas“ mit den beiden Kursleiterinnen in Duderstadt.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | 13:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 11.04.2022   |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Lucia Martin</b> , Hannover<br>Bibliodramaleiterin<br><b>Sabina Mitschke</b> , Duderstadt<br>Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH) |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 151,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)  |
|                   | Kursgebühr 75,00 €   |

**Kurs Nr. R – 2022 – 06**

20. – 22. Mai

**DEM LEBEN ENTGEGENLACHEN... TROTZDEM!**

(vgl. Bischof Bernhard Huhn †)

**Ein Hoffnungsseminar für Trauernde**

- aussprechen können, was war, wahr ist, was sein möge
- stärker werden zusammen mit Menschen, denen es ergeht wie mir
- Auferstehung, „aufstehn“, neu hören, neu sehen dem Leben entgegen
- stille sein, beten, unsere Toten bei uns haben

Daran ist uns gelegen in einem „Hoffnungsseminar“, nicht „Trauerseminar“, in geschütztem Kreis.  
Seien Sie dazu herzlich willkommen!

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr   |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr   |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 22.04.2022  |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Dr. phil. Guntram Czauderna</b> , Duderstadt<br>Studiendirektor a.D., Wortgottesdienstleiter,<br>Beerdigungsleiter<br><b>Marita Thiele</b> , Duderstadt<br>Hospiz- und Trauerbegleiterin |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 151,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)   |
|                   | Kursgebühr 120,00 €   |

**Kurs Nr. R – 2022 – 07**

21. Mai

**YOGA UND KONTEMPLATION****„Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt?“ (1. Kor. 6,19)**

Durch die Elemente KÖRPER, ATEM, STILLE wollen wir Raum schaffen, dass die Heilige Geist-Kraft mit ihrer heilenden, belebenden und transformierenden Macht in uns wirken kann. Durch sanfte, achtsame und atemgeführte Yogaübungen können Körper und Geist zur Ruhe kommen.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 10:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | 16:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 22.04.2022   |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Ursula Glauert-Hülsken</b> , Göttingen<br>Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU,<br>Meditationslehrerin |
| <b>Kosten:</b>    | Verpflegung 17,00 €  |
|                   | Kursgebühr 54,00 €   |

**Kurs Nr. R – 2022 – 08**

13. – 17. Juli

**„ICH BIN DAS UNSICHTBARE, SICHTBAR GEMACHT ALS WELT.“  
(A. H. Almaas, \*1944) – Kontemplation und Malen**

Kontemplation ist ein spiritueller Weg der absichtslosen Selbstergründung. Der Kurs findet im Schweigen statt. Behutsam wird in die Übung der Kontemplation eingeführt. An drei Nachmittagen wird das intuitive Malen mit Gouache-Farben einen Zugang zur eigenen Person ermöglichen. Dabei finden innere Bilder und Gefühle einen Ausdruck. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Texte von Mystiker/innen und die Möglichkeit zu kurzen Einzel- und Gruppengesprächen begleiten die stillen Tage.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Beginn:</b>    | 17:30 Uhr   |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr   |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 15.06.2022  |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Dr. phil. Gerhard Elwert</b> , Baden-Baden<br>Theologe und Kontemplationslehrer nach<br>Willigis Jäger<br><b>Monika Bleier</b> , Baden-Baden<br>Kunstpädagogin |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 309,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)<br>Kursgebühr 265,00 €  |

**Kurs Nr. R – 2022 – 09**

10. – 15. Oktober

**KONVENTSEXERZITIEN**

Ordensschwester und im Seelsorgedienst Tätige sind eingeladen, an den Exerzitien des Ursulinenkonventes teilzunehmen. Elemente: Vorträge/Impulse, Stundengebet, Eucharistiefeier, Schweigen, Einzelgespräche.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Anreise:</b>   | ab 11:00 Uhr möglich                        |
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr                                   |
| <b>Ende:</b>      | 10:00 Uhr                                   |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 10.09.2022                              |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Ullrich Auffenberg</b> , Büren/Paderborn |
| <b>Kosten:</b>    | nach Absprache                              |

**Kurs Nr. R – 2022 – 10**

17. Dezember

**YOGA UND KONTEMPLATION****„Wie soll ich Dich empfangen und wie begegn' ich Dir?“  
(Paul Gerhardt, 1607–1676)**

Diese Frage führt uns direkt in die Tiefe von Advent und Weihnachten. Die Begegnung mit dem Göttlichen Geheimnis können wir nicht machen, aber wir können uns vorbereiten.

KÖRPER, ATEM, STILLE.

Yoga und Kontemplation/Herzensgebet öffnen den inneren Raum, damit das Göttliche auch in uns Wohnung nehmen kann. Durch sanfte, achtsame und atemgeführte Yogaübungen können Körper und Geist zur Ruhe kommen.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 10:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | 16:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis drei Wochen vor Kursbeginn   |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Ursula Glauert-Hülsken</b> , Göttingen<br>Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU,<br>Meditationslehrerin |
| <b>Kosten:</b>    | Verpflegung 17,00 €<br>Kursgebühr 54,00 €  |

**Kurs Nr. R – 2022 – 11**

30. Dezember 2022 – 03. Januar 2023

**KONTEMPLATIONSKURS ZUM JAHRESWECHSEL****„Wann ist die Fülle der Zeit?“ (Meister Eckhard)**

Die Jahreswende lädt zum Innehalten ein. Die Stille ist dabei eine bewährte spirituelle Hilfe. Der Kurs findet im Schweigen statt. Behutsam wird in die Übung der Kontemplation eingeführt. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Texte von Mystiker/innen und die Möglichkeit zu kurzen Einzel- und Gruppengesprächen begleiten die Stilletage. Drei Nachmittage geben mit intuitivem Malen die Gelegenheit zu einer Entdeckungsreise zum Reichtum unserer inneren Welt.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Beginn:</b>    | 17:30 Uhr   |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr   |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 27.11.2022  |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Dr. phil. Gerhard Elwert</b> , Baden-Baden<br>Theologe und Kontemplationslehrer nach<br>Willigis Jäger<br><b>Monika Bleier</b> , Baden-Baden<br>Kunstpädagogin |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 309,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)<br>Kursgebühr 265,00 €  |

**Kurs Nr. O – 2022 – 01****18. – 20. Februar****Kurs Nr. O – 2022 – 02****18. – 20. November****OH, MEINE AHNEN UND VORFAHREN****Wie das Leben unserer Vorfahren in uns weiterlebt und bis heute unser Leben beeinflusst**

Sie gelten oft als vergangen und vergessen. Doch kann das Leben unserer Vorfahren in uns weiterwirken. Das nicht Gesagte, das Verdrängte, die Geheimnisse können bei den nachfolgenden Generationen zu Symptomen führen: sich wie entwurzelt fühlen, Traurigkeit, diffuse Ängste, sich nicht zugehörig fühlen. Behutsame Annäherung an zurückliegende Generationen, Erkennen von Zusammenhängen und Befreien aus alten Verstrickungen können dazu beitragen, dass unser Leben so wird, wie wir es uns wünschen.

**Beginn:** 17:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** Kurs Nr. O – 2022 – 01 bis 15.01.2022  
Kurs Nr. O – 2022 – 02 bis 10.10.2022**Leitung:** **Lea Marion Kunath**, Kleinsendelbach  
Gestalt-, Systemische Therapeutin, Psychotherapeutin HP, Gesprächstherapeutin n. Rogers**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 151,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)  
Kursgebühr 200,00 €**Kurs Nr. O – 2022 – 03****04. – 06. März****Kurs Nr. O – 2022 – 04****02. – 04. September****ENERGIE UND RUHE TANKEN**

Es erwartet Dich ein Wochenende, an dem Du Dich äußerlich und innerlich sammeln und zur Ruhe kommen kannst. Mit Meditation, Atemübungen, progressiver Muskelentspannung u.a. wirst Du begleitet auf Deiner Reise zu mehr sinnlicher Leichtigkeit und innerer Balance, um Deine „Batterien“ wieder neu aufzuladen.

**Beginn:** 17:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** Kurs Nr. O – 2022 – 03 bis 04.02.2022  
Kurs Nr. O – 2022 – 04 bis 05.08.2022**Leitung:** **Gabriele Parrisius**, Witzenhausen  
Yogalehrerin**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 144,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)  
Kursgebühr 188,00 €**Kurs Nr. O – 2022 – 05****11. – 13. März****Kurs Nr. O – 2022 – 06****04. – 06. November****YOGA UND ALLES, WAS GUT TUT!****„In der Ruhe liegt die Kraft!“ (Konfuzius)**

Zeit zum Auftanken, Bewegen, Wohlfühlen, Genießen, Entspannen, um der Stille zu lauschen, zu sich selbst zu kommen, die Atmosphäre zu genießen und wohltuendes Miteinander zu erleben. An diesem Wochenende sollen die inneren Kräfte gestärkt und Körper, Seele und Geist in Einklang gebracht werden. Ein bunter Blumenstrauß an unterschiedlichen Methoden soll Sie an diesen Wochenenden bereichern. Die Inhalte der Yogawochenenden orientieren sich an den Themen der Jahreszeiten.

**Beginn:** 17:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** Kurs Nr. O – 2022 – 05 bis 11.02.2022  
Kurs Nr. O – 2022 – 06 bis 07.10.2022**Leitung:** **Barbara Bienias**, Holle  
Yogalehrerin**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 151,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)  
Kursgebühr 170,00 €**Kurs Nr. O – 2022 – 07****16. – 18. März****Kurs Nr. O – 2022 – 08****18. – 20. März****FRÜHLINGSERWACHEN MIT YOGA UND MEDITATION**

Stell Dir vor, Du liegst wie ein Samenkorn in der Erde eingerollt, unscheinbar, und spürst, wie sich die Erde langsam erwärmt, wie sie Dich stärkt und anstößt, aus dem Winterschlaf zu erwachen. Yogaübungen, Meditation, Gesang und Tanz sollen diese Energien ans Licht locken und aus dem Winterschlaf befreien, die Erde durchbrechen, um mit neu geweckter Kraft und mit Freuden dem Frühlingslicht entgegenzuwachsen.

**Beginn:** 17:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** bis 18.02.2022**Leitung:** **Gabriele Parrisius**, Witzenhausen  
Yogalehrerin**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 144,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)  
Kursgebühr 188,00 €



**Kurs Nr. O – 2022 – 09****05. – 12. Juli****URLAUB IM KLOSTER – der etwas andere Urlaub**

Ein Kurzurlaub im Kloster für Senioren und Seniorinnen, mit Entspannung, Besinnung, Begegnung, Bewegung. Erleben Sie sieben Tage lang das Ursulinenkloster in der Fachwerkstadt Duderstadt im Eichsfeld.

Sie können in Ihrem eigenen Tempo nach Ihren Wünschen die Tage gestalten oder mit den anderen Gästen die verschiedenen Angebote im Haus nutzen. Z.B. sind Sie am Samstagabend eingeladen, „Märchen und Geschichten im Paradiesgarten“ zu lauschen.

Genießen Sie die schmackhafte, liebevolle Versorgung durch das Team der Klosterküche.

Gern sind wir bei der Organisation der An- und Abreise behilflich.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Anreise:</b>   | ab 11:00 Uhr möglich   |
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 03.06.2022   |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Sabina Mitschke</b> , Duderstadt<br>Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH)<br><b>Beata Brod</b> , Hannover<br>Fachbereichsleitung Fabi Hannover |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 518,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)<br>Kursgebühr 171,00 €   |

**Kurs Nr. O – 2022 – 10****18. – 24. Juli****WANDERURLAUB FÜR FRAUEN**

Schritt für Schritt bei sich ankommen und die Schönheit der Natur entdecken. Die abwechslungsreichen Wanderungen (10 – 20 km) im Eichsfeld laden ein, aktiv zu sein und die Gedanken auf das zu lenken, was uns wirklich wichtig ist.

Gut gestärkt starten wir kraftvoll in den neuen Tag und genießen unterwegs die kleinen Überraschungen aus der Klosterküche.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Anreise:</b>   | ab 10:00 Uhr möglich   |
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 04.05.2022   |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Gabriele Hug</b> , Duderstadt<br>Physiotherapeutin<br><b>Sabina Mitschke</b> , Duderstadt<br>Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH) |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 446,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)<br>Kursgebühr 200,00 €   |

**Kurs Nr. O – 2022 – 11****26. – 28. August****Kurs Nr. O – 2022 – 12****09. – 11. Dezember****DIE FELDENKRAIS-METHODE**

**„... dass einer auch könne, was er vermag.“  
(Moshé Feldenkrais 1904-1984)**

Zu einem sehr großen Anteil sind unsere Bewegungen so selbstverständlich, dass sie wie angeboren erscheinen. Sie sind es aber nicht. Sie sind gelernt. Sie begleiten uns sehr lange in unserem Leben. Weil man aber deshalb nicht mehr über die Art und Weise der eigenen Bewegungen nachzudenken braucht, schleichen sich Fehler und Ungereimtheiten ein, die hinderlich sind und oft genug Beschwerden bereiten. Um diesem Geschehen zuvorzukommen bzw. es zu verbessern, hat Feldenkrais seine Methode entwickelt: einfache Bewegungen, bei denen es um ihre Art, Weise und Qualität und nicht um ihr Ziel geht, erneuern die Bewegungsqualität und führen zu einer neuen Selbstverständlichkeit: „Bewusstheit durch Bewegung“.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Beginn:</b>    | 18:00 Uhr   |
| <b>Ende:</b>      | 13:00 Uhr   |
| <b>Anmeldung:</b> | Kurs Nr. O – 2022 – 11 bis 29.07.2022<br>Kurs Nr. O – 2022 – 12 bis 11.11.2022          |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Dierk Wichmann</b> , Bremen<br>Dipl. Psychologe, Heilpraktiker für<br>Psychotherapie |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 151,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)<br>Kursgebühr 130,00 €            |

**Kurs Nr. O – 2022 – 13****30. September – 03. Oktober****HERBSTZEIT MIT YOGA UND MEDITATION**

An diesem verlängerten Wochenende werden wir unseren Körper, Geist und Atem durch Yoga- und Atemübungen, Meditation, Geschichten und Gespräche stärken, um uns leichter von Wärme und Licht des Sommers zu verabschieden und freudiger in die dunkle Jahreszeit zu gehen.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 13.09.2022   |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Gabriele Parrisius</b> , Witzenhausen<br>Yogalehrerin                     |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 216,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)<br>Kursgebühr 270,00 € |

Kurs Nr. O – 2022 – 14

07. – 09. Oktober

SICH UND ANDERE BESSER VERSTEHEN LERNEN –  
EINFÜHRUNG IN DAS ENNEAGRAMM

Nicht immer gelingt zwischenmenschliche Beziehung. Nicht immer führt eine in bester Absicht ausgeführte Handlung zum gewünschten Ergebnis. Manchmal bewirkt man das glatte Gegenteil.

Hier setzt die Arbeit mit dem Enneagramm an. Das Modell beschreibt neun Persönlichkeitstypen, die völlig unterschiedlich wahrnehmen, fühlen und sich verhalten. Im Basiskurs lernen Sie in Theorie und Praxis die neun Typen mit ihren Reaktionsmustern kennen. Durch praktische Übungen können Sie sich einfühlen und ausprobieren, welches Muster das Ihre sein könnte.

**Beginn:** 18:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** bis 27.08.2022**Leitung:** **Ute Fiuza**, Göttingen  
Enneagramm-Trainerin (ÖAE), Coach,  
Geistliche Begleiterin**Wolfgang Deppe**, Göttingen

Enneagramm-Trainer (ÖAE)

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 151,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)  
Kursgebühr 165,00 €

## KLOSTERKONZERTE

28. Januar

29. April

29. Juli

28. Oktober

25. Februar

27. Mai

26. August

25. November

25. März

24. Juni

30. September

30. Dezember

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

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

Eintritt frei, Spenden erbeten

Kurs Nr. K – 2022 – 01

11. – 13. Februar

## WERKSTATTREFFEN FLÖTENSPIEL

„Es ist das Musikinstrument par excellence, wenig mehr als ein Rohr mit ein paar Löchern, das dem Spieler gestattet, seinen tiefsten Gefühlen mit den einfachsten mechanischen Mitteln Ausdruck zu verleihen.“ (Jolivet)

Bevor Ihre Flöten im Schrank einstauben, machen Sie sich mit diesen auf den Weg nach Duderstadt zu einer offenen Flötenrunde.

Voraussetzungen sind Kenntnisse im Alt- und/oder Tenorblockflötenspiel – wünschenswert sind Grunderfahrungen im mehrstimmigen Spiel.

Außer Ihren Flöten haben Sie bitte einen Notenständer und das Notenheft **Plaisir musical – Bärenreiter – BA 8257**, im Gepäck ... und natürlich Freude am gemeinsamen Flöten!

Für weitere Noten wird gesorgt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Beginn:** 17:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** bis 28.01.2022**Organisatorische****Leitung:** **Christine Richter**, Gehrden**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 151,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)

**Kurs Nr. K – 2022 – 02**                      **01. – 04. April**  
**GESANG UND SZENE – Balance von Körper – Seele – Stimme**  
**in Oper, Operette, Konzert, Lied und Musical**

Der Kurs richtet sich an professionelle Sänger/innen, Gesangsstudierende und Bewerber/innen für ein Gesangsstudium sowie fortgeschrittene Laien. Kursthemen sind Bühnenpräsenz, Ausdruck, Spielfreude, Körperarbeit und Gesangstechnik.

Der Kurs beinhaltet:

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

**Beginn:** 16:00 Uhr

**Ende:** 18:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 04.03.2022

**Leitung:** **Uta Grunewald**, Göttingen  
 Konzert-, Opernsängerin, Gesangspädagogin  
**Meera Drude**, Göttingen  
 Inszenierung, Regie, dramatische Theaterarbeit  
**Jan Revermann**, Nörten-Hardenberg  
 Pianist, Liedbegleiter

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 230,50 €

(im EZ, Dusche/WC)

Kursgebühr 500,00 €

**Kurs Nr. K – 2022 – 03**                      **29. April – 01. Mai**  
**EIGENE LEBENSGESCHICHTE(N) SCHREIBEN – Schreibkurs für Frauen**

Der Duft von Großmutter's Apfelkuchen, das Spiel mit dem Bruder, eine unvergessliche Veränderung. Das Leben ist ein bunter Strauß von Momenten und Bildern. In diesem Kurs stellt die Referentin das Kennzeichnende des autobiographischen Schreibens vor und gibt Ideen für eigene Schreibprojekte. Anhand von Schreibaufgaben geht es um das Handwerk des Schreibens, aber vor allem um die Faszination für dieses Genre, Freude an eigenen Geschichten und Impulse fürs Weiterschreiben. Bitte Schreibzeug mitbringen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Beginn:** 18:00 Uhr

**Ende:** 14:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 01.04.2022

**Leitung:** **Maria Eilers**, Hannover  
 Sprachwissenschaftlerin, freie Autorin

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 151,00 €

(im EZ, Dusche/WC)

Kursgebühr 138,00 €

**Kurs Nr. K – 2022 – 04**                      **10. – 12. Mai**  
**Kurs Nr. K – 2022 – 05**                      **07. – 09. November**  
**SPURENSUCHE: WAS MIR VOR DIE LINSE KOMMT**

Mit Bibel und Kamera auf der Suche nach Gottes Spuren in unserem Alltag.

Wünschenswert: das Mitbringen einer eigenen Kamera.

**Beginn:** 16:00 Uhr

**Ende:** 14:00 Uhr

**Anmeldung:** Kurs Nr. K – 2022 – 04 bis 15.04.2022

Kurs Nr. K – 2022 – 05 bis 07.10.2022

**Leitung:** **Sr. Ingeborg Wirz OSU**, Duderstadt

**Begleitung:** **Iris Blank**, Duderstadt

Fotografin

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 151,00 €

(im EZ, Dusche/WC)

Kursgebühr 75,00 €

**Kurs Nr. K – 2022 – 06**                      **09. Juli**  
**MÄRCHEN UND GESCHICHTEN IM PARADIESGARTEN**

Es werden Märchen und Geschichten aus dem Eichsfeld zu hören sein. Lassen Sie sich überraschen, was in unserer Region erzählt, gehört, weitererzählt ... und dann vielleicht aufgeschrieben wurde, so dass wir es heute immer noch erzählen können!

**Beginn:** 19:00 Uhr

**Ende:** ca. 21:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 01.07.2022

**Leitung:** **Kirsten Råke**, Diemarden

Märchenerzählerin

**Kosten:** 12,00 €



Kurs Nr. K – 2022 – 07

15. – 17. Juli

**NATURKOSMETIK**

„Tu’ deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Avila)

Nachhaltig schön! Mit den Kräften der Natur umzugehen, heißt, den Pflanzen um uns herum achtsam und respektvoll zu begegnen. An diesem Wochenende werden wir mit essbaren Wildpflanzen in die Welt der Naturkosmetik eintauchen. Naturkosmetik hat viele Vorteile, sie ist nachhaltig, umweltfreundlich, und wir wissen, womit wir uns pflegen.

Zusammen werden wir verschiedene Kosmetikprodukte für den täglichen Gebrauch herstellen und verschiedene Pflanzen näher kennenlernen.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr   |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr   |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 17.06.2022  |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Anja Holland</b> , Schwiegershausen<br>Fachberaterin für Selbstversorgung mit<br>essbaren Wildpflanzen |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 151,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)   |
|                   | Kursgebühr 133,00 €<br>(inkl. Materialkosten)   |

Kurs Nr. K – 2022 – 08

27. Juli – 01. August

Kurs Nr. K – 2022 – 09

04. – 09. August

**IKONEN – BILD GEWORDENE GEBETE****Ikonenmalkurs**

Das Wort Ikone kommt aus dem griechischen “eikón“ und bedeutet Bild, Abbild vom Urbild, welches Christus selber ist. Ziel des Kurses ist es, eine Vermittlung der traditionell festgelegten Maltechnik der Ikone zu geben: von der Übertragung der Vorzeichnung, dem Vergolden, der Herstellung der Eitemperafarben bis zur Fertigstellung der Ikone. Die Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Beginn:</b>    | 11:00 Uhr   |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr   |
| <b>Anmeldung:</b> | für beide Kurse bis 24.06.2022                        |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Burkhard Klein</b> , Friedberg                     |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 382,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC) |
|                   | Kursgebühr 285,00 €                                   |
|                   | Material für Anfänger 70,00 €                         |

KLOSTERMARKT IN WALKENRIED

24. – 25. September

Die Ursulinen und Mitglieder des Fördervereins werden auf dem Klostermarkt in Walkenried einen Stand vor allem mit Spezialitäten aus dem Eichsfeld haben und dabei über das Ursulinenkloster und die Region informieren.

Kurs Nr. K – 2022 – 10

20. – 30. Oktober

Kurs Nr. K – 2022 – 11

24. November – 04. Dezember

**EEMERGING – Emerging European Ensembles****INTERNATIONALE HÄNDEL-FESTSPIELE GÖTTINGEN GMBH**

2014 schlossen sich im französischen Ambronay acht europäische Partner zu einem starken Netzwerk zusammen. Das Ziel: die europäischen Nachwuchs-Ensembles im Bereich Alte Musik zu fördern und auf den westlichen Musikmarkt vorzubereiten.

Nur die besten Formationen haben eine Chance auf einen Platz in dem bis zu drei Jahre laufenden Stipendienprogramm. In dessen Verlauf profitieren sie von der Erfahrung und den Kontakten des Netzwerks, das von insgesamt 37 weiteren Partnern unterstützt wird.

In Göttingen erhalten die Ensembles Auftrittsangebote im Rahmen der Festspiele bzw. mehrtägige Residencies mit zahlreichen Workshops im Ursulinenkloster Duderstadt.

Seien Sie gespannt auf die Präsentation dieser Ensembles in der Liebfrauenkirche!



Schall-Loch einer Barockgitarre. Foto: Sr. Ingeborg Wirz OSU



*Im Ursulinenkloster Fritzlar 2015. Foto: Bettina Bommer*

Absender:

---

---

---

---

---

Gästebereich im Ursulinenkloster

Neutorstr. 9

37115 Duderstadt



## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Seminar im Ursulinenkloster an:

Kursnummer, Titel, Datum des Seminars

Name, Vorname

Straße, PLZ, Ort

Telefon, Email

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten gemäß § 6 KDR-OG zum Zwecke der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zwecke der Auftrags Erfüllung weitergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

**Unterbringung**  im Einzelzimmer  im Doppelzimmer  Nahrungsmittelunverträglichkeit:

**Verpflegung**  normal  vegetarisch

Datum

Unterschrift



**Kurs Nr. T – 2022 – 01**

**31. Januar – 04. Februar**

**SCHÜLERSEMINAR: „Quo vadit – Quo vadis?“  
17. Workshop zu Studium und Berufsplanung**

**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler (Gymnasium und Realschule ab Kl. 10) aus Schulen in ursulinischer Tradition auf Bundesebene bis 10.01.2022

**Anmeldung:**  
**Leitung:** **Sr. Ingeborg Wirz OSU**, Duderstadt

**Wissenschaftliche**

**Begleitung:** **Dr. Ulla Bosse**, Universität Hildesheim

**Kosten:** werden mit der Einladung bekanntgegeben



**Kurs Nr. T – 2022 – 02**

**11. – 13. Februar**

**Kurs Nr. T – 2022 – 03**

**02. – 04. September**

**DENKFABRIK – Frauen in gesellschaftlicher Verantwortung**

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

Gerne können sich weitere engagierte, interessierte Frauen anschließen und an den Arbeitstreffen teilnehmen.

**Beginn:** 15:00 Uhr

**Ende:** 14:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 14 Tage vor jedem Treffen

**Leitung:** **Dr. Bettina Marquis**, München

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 156,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)

Kurs Nr. T – 2022 – 04

04. – 06. Februar

Kurs Nr. T – 2022 – 05

21. – 23. Oktober

**BEGLÜCKENDE YOGA-PHILOSOPHIE****Weiterbildungsreihe für Yogalehrende****04. – 06. Februar Die Weisheit der Upanishaden:****OM – die magische Silbe und ihre Bedeutung**

Die Silbe OM wird immer wieder mit dem Üben von Yoga in Verbindung gebracht. Wofür aber steht diese Silbe und welche Bedeutung hat sie für den Erfahrungsweg des Yoga? Diesen Fragen werden wir nachspüren, anhand einiger Texte aus den Upanishaden, insbesondere der Mandukya-Upanishad, die sich in besonderer Weise diesem Laut widmet.

Begleitet von Asana-Praxis und Meditation werden wir auf unterschiedlichen Ebenen in die Erfahrungswelt von OM eintauchen und uns von diesem besonderen Klang in die Stille tragen lassen.

**21. – 23. Oktober Atem erleben – Einführung in die Kunst des Pranayama**

Atmen ist Leben(-snotwendig) und zugleich eine besondere Kunst, die große Kraft zu entfalten vermag. Feingefühl und Sorgfalt sind hierbei Voraussetzung für tiefgehende Erfahrungen auf dem Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Je vertrauter wir mit dem eigenen Atem werden, um so gelassener können wir von ihm begleitet mit den Wechselfällen des Lebens umgehen. In diesem Seminar werden grundlegende Ideen aus der Sicht des Viniyoga theoretisch beleuchtet und intensiv miteinander geübt.

**Für beide Kurse:****Beginn:** 17:00 Uhr**Ende:** 13.00 Uhr**Anmeldung:** Kurs Nr. T – 2022 – 04 – bis 14.01.2022

Kurs Nr. T – 2022 – 05 – bis 23.09.2022

**Leitung:** **Astrid Klinski**, Rodgau

Yogalehrerin BDY/EYU

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 151,00 €

(im EZ, Dusche/WC)

Kursgebühr 240,00 €

Kurs Nr. T – 2022 – 06

30. März

**JAHRESVERSAMMLUNG DER MITGLIEDER DES FÖRDERVEREINS****Beginn:** 15:00 Uhr (mit Kaffeetrinken)**Ende:** 17:00 Uhr

danach hl. Messe in der Liebfrauenkirche

**Leitung:** **Dr. Ulla Bosse**, Hildesheim

1. Vorsitzende des Fördervereins

KAB – FESTMESSE ZUM 1. MAI

01. Mai

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

**Beginn:** 09:00 Uhr

CAFÉ GRENZENLOS...

13. Dezember

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

**Beginn:** 10:00 Uhr**Leitung:** Evelyn Stellhorn

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Duderstadt

**VERANSTALTUNGEN VOM HOSPIZVEREIN EICHSFELD E.V. IM URSULINENKLOSTER****ÖFFENTLICHE GEDENKFEIER FÜR ALLE VERSTORBENEN**

9. Oktober

Menschen, die um einen geliebten Angehörigen oder Freund/Freundin trauern, sind um 15.00 Uhr in die Liebfrauenkirche eingeladen, um miteinander eine besondere Gedenkfeier zu erleben, die von den Hospizler/innen gestaltet wird. Das anschließende Kaffeetrinken im Refektor des Klosters lädt dazu ein, sich in guter Atmosphäre zu stärken und auszutauschen

**ADVENT-TRAUERCAFÉ**

04. Dezember

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

**TREFFEN DER EHRENAMTLICHEN**

06. Dezember

Die ehrenamtlichen Hospizbegleiter/innen und der ehrenamtliche Vorstand des Hospizvereins treffen sich zum Jahresausklang zu einer Adventsfeier im Ursulinenkloster.

**Weitere Informationen:** **Marita Thiele**, Koordinatorin**Hospiz-Tel.:** 0171 335 589 9


**ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN**
**Preise**

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| Übernachtung im EZ (Dusche, WC) | 42,00 € |
| bei nur einer Übernachtung      | 47,00 € |
| Übernachtung im DZ (Dusche, WC) | 78,00 € |
| bei nur einer Übernachtung      | 83,00 € |
| Frühstück                       | 8,50 €  |
| Mittagessen                     | 12,00 € |
| Abendessen                      | 9,50 €  |

**Gruppenermäßigung Nachlass 10 %**

auf Übernachtung/Vollpension (3 Mahlzeiten) für Gruppen ab 15 Personen und mindestens 3 Übernachtungen mit Sammelrechnung

**Zusätzlich für Gruppen buchbar:**

|   |        |
|---|--------|
| Stehkaffee (Kaffee, Tee, Kekse)   | 2,50 € |
| Erweiterter Stehkaffee<br>(Kaffee, Tee, Mineralwasser, Joghurt,<br>nachm. Kuchen, Obst) | 5,50 € |
| Kaffee/Tee und Kuchen   | 7,00 € |

**Tagesveranstaltungen**

|  |         |
|--|---------|
| Raummiete inkl. Nutzung Seminartechnik | 60,00 € |
|--|---------|

**Gruppen, die ausschließlich 1 Mahlzeit buchen:**

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Frühstück         | 12,00 € |
| Mittagessen       | 18,00 € |
| Abendbrot         | 12,00 € |
| Kaffee und Kuchen | 9,00 €  |

**Hinweis für Buchungen:**

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

**Stornogebühren**

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

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

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



## SO FINDEN SIE UNS:



Bei Fragen informieren wir Sie gerne:

Gästebereich im Ursulinenkloster

Sabina Mitschke, Leitung Gästebereich

Neutorstr. 9 37115 Duderstadt

Tel.: 055 27 / 9145 - 0

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

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



STIFTUNG DER

**URSULINEN DUDERSTADT**

KULTUR UND ZUKUNFT GESTALTEN