

# Seminare Veranstaltungen Angebote

Programm 2024



Einfach  
anders.



STIFTUNG KLOSTER HEGNE

*Theodosius Akademie*

# — Herzlich willkommen in der Theodosius Akademie.

„Einfach anders.“ Mit diesem Motto ist unsere Theodosius Akademie im Jahr 2020 gestartet. Denn: Unser vielfältiges Angebot aus Seminaren, Beratung und Begleitung, kulturellen Veranstaltungen und dem Ulrika-Apostolat unterscheidet sich von vielen anderen Akademien. Diese Angebots-Vielfalt ist zugleich bereichernd und herausfordernd, denn es stellt sich immer wieder die Frage: „Was ist das Verbindende?“ und „Wie antworten wir auf die Bedürfnisse der Zeit?“. Darüber haben wir uns in den letzten Monaten Gedanken gemacht und sind dabei auf drei Begriffe gekommen, die unsere Angebote verbinden:

## Unterbrechen – Auftanken – Inspirieren.

Ob Seminar, Geistliche Begleitung, Konzert, Kunstausstellung oder eine unserer anderen Veranstaltungen, sie alle bieten Ihnen die Möglichkeit Ihren Alltag zu unterbrechen. Sie können bei uns zur Ruhe kommen, körperlich und geistig auftanken. Zugleich möchten wir Sie mit unseren Veranstaltungen inspirieren und Impulse für Ihren Alltag geben.

In unserem Jahresprogramm 2024 entdecken Sie Bewährtes und Neues. Die beliebten Yoga- und Pilgerangebote, finden Sie Sie auf den Seiten 22 bis 29, unsere Malerarbeiten auf (S. 17). Neu sind beispielsweise das Seminar „Zwischen Freiheit und Alleinsein“, das sich explizit an Singles

richtet (S. 36), unsere Qigong Tagesseminare (S. 33) oder ein Seminar zum Thema „Verzeihen lernen“ (S. 36).

Unseren Seminar- und Coaching-Angeboten für Führungskräfte und Unternehmen haben wir ein eigenes, spezielles Programmheft gewidmet. Sie können dies gerne bei uns anfordern oder einen Blick auf [fokus-fuehrung.de](http://fokus-fuehrung.de) werfen.

Neu ist, dass wir uns in diesem gedruckten Programmheft auf die Basisdaten der Veranstaltungen fokussieren. Ausführlichere Informationen erhalten Sie im Internet unter [theodosius-akademie.de](http://theodosius-akademie.de). Der bei der jeweiligen Veranstaltung abgedruckte QR-Code, bringt Sie einfach und bequem an die richtige Stelle unserer Homepage.

Beim Entdecken unserer Angebote wünschen wir Ihnen viel Freude.

Wir freuen uns, Sie im Jahr 2024 bei uns begrüßen zu dürfen.



**Markus R. T. Cordemann**  
Akademieleiter

**Sr. Benedicta-Maria Kramer**  
Stiftungsvorständin

**Prof. Dr. Florian Kluger**  
Stiftungsvorstand

# Inhalt

## 06 Jahresübersicht

### Veranstaltungen

- 12 Exerzitien, Stille & Kontemplation
- 20 Spiritualität & Pilgern
- 30 Lebenssituationen & Gesundheit
- 40 Kreativität
- 48 Weiterbildungen
- 52 Kulturelle Veranstaltungen
- 56 Gottesdienste & meditative Angebote

### Selige Schwester Ulrika Nisch

- 62 Selige Schwester Ulrika Nisch
- 65 Ulrika Apostolat
- 66 Pilgern auf dem Ulrikaweg
- 67 Angebote für Pfarreien und Gruppen

### Begleitung

- 68 Spurensuche
- 69 Geistliche Begleitung

### Kloster Hegne erleben

- 70 Ein Tag im Kloster
- 71 Interesse am Ordensleben

### Über uns

- 72 Theodosius Akademie – Unsere Mission
- 74 Seminare & Coaching für Führungskräfte

### Organisatorisches & Kontakt

- 76 Anmeldung, Preise, Anreise
- 80 Kontakt

# Januar

02.01.2024 – 06.01.2024  
**14** „Auch in Dir ist Himmel“  
 Ignatianische Kurzexerzitien

13.01.2024  
**14** Tag der Stille

20.01.2024  
**22** Dem Körper und Geist Gutes tun  
 Yoga-Tageskurs

08.01.2024  
**58** WorTraum – ein meditativer  
 Abendgottesdienst

23.01.2024  
**32** Achtsamkeit, Mitgefühl und  
 Selbstfürsorge für Eltern und alle  
 Erziehenden – praxisnah. alltags-  
 tauglich. wertvoll. (online)

24.01.2024  
**23** Yoga im Alltag

27.01.2024  
**42** Kreativzeit

27.01.2024  
**33** Qigong Tagesseminar

# Februar

01.02.2024  
**23** Yoga im Alltag

02.02.2024  
**23** Yoga im Alltag

03.02.2024  
**43** Kreativsamstag

10.02.2024  
**44** Geschenke/Deko aus Beton herstellen

10.02.2024  
**14** Tag der Stille

16.02.2024  
**24** Mit Jesus auf dem Weg nach  
 Jerusalem – Bibliodrama

17.02.2024  
**42** Kreativzeit

17.02.2024  
**15** Kontemplationstag

17.02.2024  
**24** Nischentag

19.02.2024  
**58** WorTraum – ein meditativer  
 Abendgottesdienst

22.02.2024  
**15** Online Exerzitien im Alltag

24.02.2024  
**43** Kreativsamstag

24.02.2024  
**22** Dem Körper und Geist Gutes tun  
 Yoga-Tageskurs

# März

01.03.2024  
**24** Mit Jesus auf dem Weg nach  
 Jerusalem – Bibliodrama

03.03.2024 – 08.03.2024  
**16** Die Seele kennt ihren Weg – Einzel-  
 exerzitien mit Impulsen in der Gruppe

08.03.2024 – 10.03.2024  
**44** „Aufbrechen – unterwegs ins Licht“  
 LEA-Figuren Kurs

09.03.2024  
**14** Tag der Stille

11.03.2024  
**58** WorTraum – ein meditativer  
 Abendgottesdienst

15.03.2024 – 17.03.2024  
**33** MEIN Leben leben – Einschwingen  
 in die eigenen Lebensspur

15.03.2024  
**24** Mit Jesus auf dem Weg nach  
 Jerusalem – Bibliodrama

16.03.2024  
**42** Kreativzeit

16.03.2024  
**33** Qigong Tagesseminar

23.03.2024  
**43** Kreativsamstag

23.03.2024  
**22** Dem Körper und Geist Gutes tun  
 Yoga-Tageskurs

23.03.2024  
**25** Tagespilgern

25.03.2024 – 27.03.2024  
**34** Der Weg allein zum Haus zurück  
 Trauer-Seminar

# April

01.04.2024 – 07.04.2024  
**16** „... du aber wähle das Leben!“  
 Ignatianische Einzelexerzitien

01.04.2024  
**25** Tagespilgern

06.04.2024  
**44** Verschiedene Drucktechniken für  
 Karten, Bilder und Bezugspapiere

08.04.2024  
**58** WorTraum – med. Abendgottesdienst

12.04.2024 – 14.04.2024  
**34** Achtsamkeit, Mitgefühl, Selbstfür-  
 sorge für Eltern und Erziehende

13.04.2024  
**42** Kreativzeit

13.04.2024  
**24** Nischentag

17.04.2024 – 21.04.2024  
**16** „Boden unter den Füßen haben“  
 Wanderkurzexerzitien

19.04.2024 – 21.04.2024  
**35** „Meine Seele, wo bist du?“  
 Ein Seminar um wieder in den  
 Dialog mit der eigenen Seele  
 zu kommen

20.04.2024  
**45** Schalen, Figuren oder Anhänger  
 aus Speckstein herstellen

20.04.2024  
**22** Dem Körper und Geist Gutes tun  
 Yoga-Tageskurs

21.04.2024  
**55** Raschèr Saxophone Quartet – Konzert

25.04.2024  
**59** „Unser Bestes“ – Das Gebet

26.04.2024 – 28.04.2024  
**35** Trauer & die Frage nach (neuen) Sinn

# Mai

- 04.05.2024  
42 **Kreativzeit**
- 
- 06.05.2024  
26 **Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg**
- 
- 07.05.2024  
26 **Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg**
- 
- 08.05.2024  
26 **Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg**
- 
- 08.05.2024  
59 **Gottesdienst zum Fest der seligen Sr. Ulrika Nisch**
- 
- 09.05.2024 – 12.05.2024  
35 **Trauer geht und die Liebe bleibt Seminar- & Wandertage für Trauernde**
- 
- 09.05.2024  
27 **Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg**
- 
- 10.05.2024  
27 **Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg**
- 
- 11.05.2024  
27 **Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg**
- 
- 12.05.2024  
59 **Gottesdienst Ulrika-Pilgertag**
- 
- 13.05.2024  
58 **WorTraum – ein meditativer Abendgottesdienst**
- 
- 17.05.2024 – 19.05.2024  
36 **Liebe – Ein Seminar zum größten Geheimnis des Lebens**

- 18.05.2024  
22 **Dem Körper und Geist Gutes tun Yoga-Tageskurs**
- 
- 18.05.2024  
28 **Tagespilgern**
- 
- 20.05.2024 – 25.05.2024  
17 **Mein Leben in Farben malen – Mein Leben in Farben sehen – Malexerzitionen**
- 
- 20.05.2024  
55 **Pfingstkonzert**
- 
- 22.05.2024  
70 **Ein Tag im Kloster**
- 
- 23.05.2024  
59 **„Unser Bestes“ – Das Gebet**

# Juni

- 01.06.2024  
22 **Dem Körper und Geist Gutes tun Yoga-Tageskurs**
- 
- 08.06.2024  
33 **Qigong Tagesseminar**
- 
- 08.06.2024  
28 **Tagespilgern**
- 
- 09.06.2024 – 15.06.2024  
17 **„Schweige und höre“ Kontemplative Exerzitionen**
- 
- 10.06.2024  
58 **WorTraum – ein meditativer Abendgottesdienst**
- 
- 15.06.2024  
42 **Kreativzeit**

# August

- 10.08.2024  
22 **Dem Körper und Geist Gutes tun Yoga-Tageskurs**
- 
- 12.08.2024  
58 **WorTraum - ein meditativer Abendgottesdienst**
- 
- 17.08.2024  
42 **Kreativzeit**
- 
- 17.08.2024  
24 **Nischentag**
- 
- 25.08.2024 – 29.08.2024  
18 **„Herr, wie ein Baum, so sei vor dir mein Leben“ (L. Zenetti) Kurzexerzitionen**
- 
- 29.08.2024  
59 **„Unser Bestes“ – Das Gebet**

# Juli

- 05.07.2024 – 07.07.2024  
36 **Zwischen Freiheit und Alleinsein Selbsterfahrung für Singles**
- 
- 06.07.2024  
22 **Dem Körper und Geist Gutes tun Yoga-Tageskurs**
- 
- 07.07.2024  
55 **Orgelmusik der Romantik – Konzert**
- 
- 08.07.2024  
58 **WorTraum – ein meditativer Abendgottesdienst**
- 
- 12.07.2024 – 14.07.2024  
37 **Mehr Achtsamkeit im Alltag Feldenkrais®**
- 
- 19.07.2024 – 26.07.2024  
37 **Fastenurlaub nach der Buchinger Methode**
- 
- 20.07.2024  
42 **Kreativzeit**
- 
- 25.07.2024  
59 **„Unser Bestes“ – Das Gebet**
- 
- 28.07.2024 – 03.08.2024  
45 **Meine Kreativität entdecken heißt meine Seele lüften! – Kreativ-Woche**

# September

- 01.09.2024  
55 **Drei Generationen Mozart – Konzert**
- 
- 06.09.2024 – 13.09.2024  
18 **„Sie schreiten dahin mit wachsender Kraft“ – Wanderexerzitionen**
- 
- 07.09.2024  
28 **Tagespilgern**
- 
- 09.09.2024  
58 **WorTraum – ein meditativer Abendgottesdienst**
- 
- 13.09.2024 – 14.09.2024  
50 **Basiskurs Trauerbegleitung**

- 14.09.2024  
**33 Qigong Tagesseminar**
- 
- 15.09.2024 – 19.09.2024  
**18 Mein „Lebenshaus“  
Ignatianische Einzelexerziten**
- 
- 18.09.2024  
**70 Ein Tag im Kloster**
- 
- 21.09.2024  
**42 Kreativzeit**
- 
- 26.09.2024  
**59 „Unser Bestes“ – Das Gebet**
- 
- 27.09.2024 – 29.09.2024  
**37 In der Mitte unseres Lebens...**
- 
- 28.09.2024  
**43 Kreativsamstag**
- 
- 28.09.2024  
**22 Dem Körper und Geist Gutes tun  
Yoga-Tageskurs**
- 
- 28.09.2024  
**29 Radpilgern auf dem Meinradweg**
- 
- 30.09.2024  
**38 MBSR – Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit**

## Oktober

- 03.10.2024 – 06.10.2024  
**45 „Glühender Oktober“  
Kreative Tage im Herbst**
- 
- 03.10.2024  
**55 Musikalische Abendandacht**

- 05.10.2024  
**29 Tagespilgern für Familien**
- 
- 08.10.2024  
**32 Achtsamkeit, Mitgefühl und  
Selbstfürsorge für Eltern und alle  
Erziehenden – praxisnah. alltags-  
tauglich. wertvoll. (online)**
- 
- 11.10.2024 – 13.10.2024  
**34 Der Weg allein zum Haus zurück  
Trauer-Seminar**
- 
- 11.10.2024  
**50 Hegner Pilgerbegleiter\*innen  
Ausbildung 2024-2025**
- 
- 12.10.2024  
**47 Allerhand Tiere aus Ton und  
Zaunhocker für den Garten, die den  
Garten schützen und garantiert  
nichts abfressen**
- 
- 12.10.2024  
**14 Tag der Stille**
- 
- 14.10.2024  
**58 WorTraum – ein meditativer  
Abendgottesdienst**
- 
- 19.10.2024  
**42 Kreativzeit**
- 
- 19.10.2024  
**25 Nischentag**
- 
- 26.10.2024  
**43 Kreativsamstag**
- 
- 26.10.2024  
**22 Dem Körper und Geist Gutes tun  
Yoga-Tageskurs**

## November

- 01.11.2024 – 03.11.2024  
**38 Aus-Weg-los!? – Für Hinter-  
bliebende nach einem Suizid**
- 
- 08.11.2024 – 10.11.2024  
**47 Masken aus Ton herstellen**
- 
- 08.11.2024 – 10.11.2024  
**38 „Alles wirkliche Leben ist  
Begegnung“ (M. Buber) – Wie kann  
sie uns gelingen?**
- 
- 09.11.2024  
**14 Tag der Stille**
- 
- 11.11.2024  
**58 WorTraum – ein meditativer  
Abendgottesdienst**
- 
- 16.11.2024  
**43 Kreativzeit**
- 
- 22.11.2024 – 24.11.2024  
**39 Stell dein Licht nicht unter  
den Scheffel**
- 
- 23.11.2024  
**33 Qigong Tagesseminar**
- 
- 23.11.2024  
**23 Dem Körper und Geist Gutes tun  
Yoga-Tageskurs**
- 
- 28.11.2024  
**19 Online Exerziten im Alltag**
- 
- 29.11.2024 – 01.12.2024  
**47 Maria macht sich auf den Weg  
zu Elisabeth (Lk 1,39-56)  
LEA-Figuren-Kurs**

## Dezember

- 01.12.2024 – 06.12.2024  
**17 Mein Leben in Farben malen – Mein  
Leben in Farben sehen – Malexerziten**
- 
- 07.12.2024  
**15 Kontemplationstag**
- 
- 07.12.2024  
**23 Dem Körper und Geist Gutes tun  
Yoga-Tageskurs**
- 
- 07.12.2024  
**29 Tagespilgern**
- 
- 08.12.2024 – 12.12.2024  
**19 „Wie soll ich dich empfangen und  
wie begegnen dir?“ – Kurzexerziten**
- 
- 08.12.2024  
**55 Adventskonzert**
- 
- 09.12.2024  
**58 WorTraum – ein meditativer  
Abendgottesdienst**
- 
- 13.12.2024 – 15.12.2024  
**39 Lebe dein Leben. Mit innerer  
Klarheit und Kraft – Ein MBSR  
Wochenendseminar**
- 
- 14.12.2024  
**43 Kreativzeit**
- 
- 14.12.2024  
**14 Tag der Stille**
- 
- 14.12.2024  
**25 Nischentag**



# Exerzitien, Stille & Kontem- plation



## „Auch in Dir ist Himmel“ Ignatianische Kurzexerziten zum Jahresbeginn

Kursleitung  
**Katrin Gergen-Woll**

Teilnahmegebühr\*  
**405 €**



Veranstaltungsnummer  
**EX01-24**

Start  
**02.01.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**06.01.2024 | 11 Uhr**

Anmeldeschluss 04.12.2023

\* Darin enthalten sind 209 € Kursgebühr und 196 € Verpflegung (Mittag-/Abendessen, Kaffeepausen).  
Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

## Tag der Stille Still werden - Hören - Kraft schöpfen

Kursleitung  
**Sr. Therese M. Wetzel**

Teilnahmegebühr\*  
**67 €**



Veranstaltungsnummer  
**EX02-24**

Start  
**13.01.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**13.01.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 28.12.2023

Veranstaltungsnummer  
**EX03-24**

Start  
**10.02.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**10.02.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 26.01.2024

Veranstaltungsnummer  
**EX07-24**

Start  
**09.03.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**09.03.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 23.02.2024

Veranstaltungsnummer  
**EX15-24**

Start  
**12.10.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**12.10.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 27.09.2024

Veranstaltungsnummer  
**EX16-24**

Start  
**09.11.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**09.11.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 25.10.2024

Veranstaltungsnummer  
**EX21-24**

Start  
**14.12.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**14.12.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 29.11.2024

\* Darin enthalten sind 46,80 € Kursgebühr und 20,20 € Verpflegung (einf. Mittagessen, Getränke und Kaffeepause)

## Kontemplationstag Einführung in die stille Meditation

Kursleitung  
**Ricarda Wagner**

Teilnahmegebühr\*  
**82 €**



Veranstaltungsnummer  
**EX04-24**

Start  
**17.02.2024 | 10 Uhr**

Ende  
**17.02.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 02.02.2024

Veranstaltungsnummer  
**EX19-24**

Start  
**07.12.2024 | 10 Uhr**

Ende  
**07.12.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 22.11.2024

\* Darin enthalten sind 61,80 € Kursgebühr und 20,20 € Verpflegung (einf. Mittagessen, Getränke und Kaffeepause).

## Online Exerziten im Alltag „Es ist der Herr“ (Joh 21,7)

Kursleitung  
**Sr. Therese M. Wetzel**  
**Sr. Maria Magdalena**  
**Schlageter**

Teilnahmegebühr\*  
**60 €**



Veranstaltungsnummer  
**EX05-24**

Start  
**22.02.2024 | 19:30 Uhr**

Ende  
**22.02.2024 | 20:30 Uhr**

Anmeldeschluss 07.02.2024

Folgetermine  
**29. Februar, 07., 14. und 21. März 2024 (jeweils 19:30 bis 20:30 Uhr)**

\* Darin enthalten sind 60 € Kursgebühr.

## Die Seele kennt ihren Weg

Einzel-exerziten mit Impulsen in der Gruppe

Kursleitung  
**Pfarrer Roland Rossnagel**  
**Annette Traber**

Teilnahmegebühr \*  
**485 €**



Veranstaltungsnummer  
**EX06-24**

Start  
**03.03.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**08.03.2024 | 11 Uhr**

Anmeldeschluss 02.02.2024

\* Darin enthalten sind 229 € Kursgebühr und 256 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

## „... du aber wähle das Leben!“

Ignatianische Einzel-exerziten

Kursleitung  
**Sr. Birgit-Maria Krietemeyer**

Teilnahmegebühr \*  
**485 €**



Veranstaltungsnummer  
**EX08-24**

Start  
**01.04.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**07.04.2024 | 11 Uhr**

Anmeldeschluss 01.03.2024

\* Darin enthalten sind 169 € Kursgebühr und 316 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepause).  
Zzgl. Übernachtung Frühstück.

## „Boden unter den Füßen haben“

Wanderkurz-exerziten

Kursleitung  
**Katrin Gergen-Woll**

Teilnahmegebühr \*  
**355 €**



Veranstaltungsnummer  
**EX09-24**

Start  
**17.04.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**21.04.2024 | 13 Uhr**

Anmeldeschluss 19.03.2024

\* Darin enthalten sind 216 € Kursgebühr und 139 € Verpflegung (einf. Abendessen und Lunchpakete,  
Mittagessen am Abreisetag). Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

## Mein Leben in Farben malen

Mein Leben in Farben sehen | Maler-exerziten

Kursleitung  
**Sr. Therese M. Wetzel**  
**Sr. Mirjam Hinderberger**

Teilnahmegebühr \*  
**485 €**



Veranstaltungsnummer  
**EX10-24**

Start  
**20.05.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**25.05.2024 | 9 Uhr**

Anmeldeschluss 19.04.2024

Veranstaltungsnummer  
**EX18-24**

Start  
**01.12.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**06.12.2024 | 9 Uhr**

Anmeldeschluss 31.10.2024

\* Darin enthalten sind 229 € Kursgebühr und 256 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

## „Schweige und höre“

Kontemplative Exerziten

Kursleitung  
**Sr. Dorothea Maria Oehler**  
**Pater Thomas Lemp SAC**

Teilnahmegebühr \*  
**610 €**



Veranstaltungsnummer  
**EX11-24**

Start  
**09.06.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**15.06.2024 | 11 Uhr**

Anmeldeschluss 10.05.2024

\* Darin enthalten sind 294 € Kursgebühr und 316 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

## „Herr, wie ein Baum, so sei vor dir mein Leben“ Kurzexerzitionen im Sommer (Lothar Zenetti)

Kursleitung **Sr. Birgit-Maria Krietemeyer** Teilnahmegebühr \* **345 €**



Veranstaltungsnummer **EX12-24** Start **25.08.2024 | 18 Uhr** Ende **29.08.2024 | 11 Uhr**  
Anmeldeschluss 26.07.2024

\* Darin enthalten sind 149 € Kursgebühr und 196 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

## „Sie schreiten dahin mit wachsender Kraft“ Wanderexerzitionen

Kursleitung **Katrin Gergen-Woll** Teilnahmegebühr \* **500 €**



Veranstaltungsnummer **EX13-24** Start **06.09.2024 | 18 Uhr** Ende **13.09.2024 | 11 Uhr**  
Anmeldeschluss 08.08.2024

\* Darin enthalten sind 294 € Kursgebühr und 206 € Verpflegung (einf. Abendessen, Lunchpaket).  
Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

## Mein „Lebenshaus“ Ignatianische Einzelexerzitionen mit Einzel- und Gruppenelementen

Kursleitung **Sr. Birgit-Maria Krietemeyer** Teilnahmegebühr \* **345 €**



Veranstaltungsnummer **EX14-24** Start **15.09.2024 | 18 Uhr** Ende **19.09.2024 | 11 Uhr**  
Anmeldeschluss 16.08.2024

\* Darin enthalten sind 149 € Kursgebühr und 196 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

## Online Exerzitionen im Alltag „Öffnet die Tür, denn der Herr kommt!“

Kursleitung **Sr. Therese M. Wetzel** Teilnahmegebühr \* **50 €**  
**Sr. Maria Magdalena**  
**Schlageter**



Veranstaltungsnummer **EX17-24** Start **28.11.2024 | 19:30 Uhr** Ende **28.11.2024 | 20:30 Uhr**  
Anmeldeschluss 13.11.2024

Folgetermine  
**05., 12. und 19. Dezember 2024 (jeweils von 19:30 bis 20:30 Uhr)**

\* Darin enthalten sind 50 € Kursgebühr.

## „Wie soll ich dich empfangen & wie begegnen dir?“ Kurzexerzitionen im Advent

Kursleitung **Katrin Gergen-Woll** Teilnahmegebühr \* **460 €**



Veranstaltungsnummer **EX20-24** Start **08.12.2024 | 18 Uhr** Ende **12.12.2024 | 13 Uhr**  
Anmeldeschluss 08.11.2024

\* Darin enthalten sind 220 € Kursgebühr und 240 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Zzgl. Übernachtung/Frühstück.

Spiri

tualität &

Pilgern

## Dem Körper und Geist Gutes tun

### Yoga-Tageskurs

Kursleitung  
**Anandi Devasia**

Teilnahmegebühr \*  
**87 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP01-24**

Start  
**20.01.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**20.01.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 05.01.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP07-24**

Start  
**24.02.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**24.02.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 09.02.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP10-24**

Start  
**23.03.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**23.03.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 08.03.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP14-24**

Start  
**20.04.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**20.04.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 05.04.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP21-24**

Start  
**18.05.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**18.05.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 03.05.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP23-24**

Start  
**01.06.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**01.06.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 17.05.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP26-24**

Start  
**06.07.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**06.07.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 21.06.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP27-24**

Start  
**10.08.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**10.08.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 26.07.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP30-24**

Start  
**28.09.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**28.09.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 13.09.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP34-24**

Start  
**26.10.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**26.10.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 11.10.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP35-24**

Start  
**23.11.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**23.11.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 08.11.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP36-24**

Start  
**07.12.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**07.12.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 22.11.2024

\* Darin enthalten sind 56 € Kursgebühr und 31 € Verpflegung (Mittagessen und Kaffeepause).

## Yoga im Alltag

### Die wöchentliche Auszeit

Kursleitung  
**Anandi Devasia**

Teilnahmegebühr \*  
**120 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP02-24**

Start  
**24.01.2024 | 17:30 Uhr**

Ende  
**24.01.2024 | 19 Uhr**

Anmeldeschluss 12.01.2024

Folgetermine  
**31. Januar, 07., 21. und 28. Februar, sowie 06., 13. und 20. März 2024**

Veranstaltungsnummer  
**SP03-24**

Start  
**01.02.2024 | 17:30 Uhr**

Ende  
**01.02.2024 | 19 Uhr**

Anmeldeschluss 19.01.2024

Folgetermine  
**08., 15., 22. und 29. Februar sowie 07., 14. und 21. März 2024**

Veranstaltungsnummer  
**SP04-24**

Start  
**02.02.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**02.02.2024 | 11 Uhr**

Anmeldeschluss 19.01.2024

Folgetermine  
**09., 16. und 23. Februar sowie 01., 08., 15. und 22. März 2024**

\* Darin enthalten sind 120 € Kursgebühr.

Weitere „Yoga im Alltag“ Kurse veröffentlichen wir regelmäßig auf unserer Website.

## Mit Jesus auf dem Weg nach Jerusalem

Bibliodrama in der Fastenzeit

Kursleitung  
**Sr. Regina Maria Uhl**

Teilnahmegebühr \*  
**kostenfrei**



Veranstaltungsnummer  
**SP05-24**

Start  
**16.02.2024 | 19 Uhr**

Ende  
**16.02.2024 | 20:30 Uhr**

Anmeldeschluss 12.02.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP08-24**

Start  
**01.03.2024 | 19 Uhr**

Ende  
**01.03.2024 | 20:30 Uhr**

Anmeldeschluss 26.02.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP09-24**

Start  
**15.03.2024 | 19 Uhr**

Ende  
**15.03.2024 | 20:30 Uhr**

Anmeldeschluss 11.03.2024

## Nischentag

Stille – Gebet – Begegnung

Kursleitung  
**Team Nischentag**

Teilnahmegebühr \*  
**5 – 15 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP06-24**

Start  
**17.02.2024 | 10 Uhr**

Ende  
**17.02.2024 | 15 Uhr**

Anmeldeschluss 15.02.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP13-24**

Start  
**13.04.2024 | 10 Uhr**

Ende  
**13.04.2024 | 15 Uhr**

Anmeldeschluss 11.04.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP25-24**

Start  
**15.06.2024 | 10 Uhr**

Ende  
**15.06.2024 | 15 Uhr**

Anmeldeschluss 13.06.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP28-24**

Start  
**17.08.2024 | 10 Uhr**

Ende  
**17.08.2024 | 15 Uhr**

Anmeldeschluss 15.08.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP33-24**

Start  
**19.10.2024 | 10 Uhr**

Ende  
**19.10.2024 | 15 Uhr**

Anmeldeschluss 17.10.2024

Veranstaltungsnummer  
**SP38-24**

Start  
**14.12.2024 | 10 Uhr**

Ende  
**14.12.2024 | 15 Uhr**

Anmeldeschluss 12.12.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Tagespilgern

Kloster Hegne – Riedgebiet und Wald – Kloster Hegne (10 km)

Kursleitung  
**Sr. Gerlinde Waidele**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP11-24**

Start  
**23.03.2024 | 10 Uhr**

Ende  
**23.03.2024 | 15:30 Uhr**

Anmeldeschluss 20.03.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Tagespilgern

Kloster Hegne – Röhrenberg – Walzenberg – Kaltbrunn – Kloster Hegne (13,5 km)

Kursleitung  
**Sr. Dorothea Maria Oehler  
Maria Turnwald**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP12-24**

Start  
**01.04.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**01.04.2024 | 16:30 Uhr**

Anmeldeschluss 27.03.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.



## Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg

1. Etappe: Unterstadion nach Mittelbiberach (18 km)

Kursleitung  
**Sr. Benedicta-Maria Kramer**  
**Pater Isaak Grünberg OSB**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP15-24**

Start  
**06.05.2024**

Ende  
**06.05.2024**

Anmeldeschluss 29.04.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg

2. Etappe: Mittelbiberach nach Steinhausen (9 km)

Kursleitung  
**Sr. Benedicta-Maria Kramer**  
**Pater Isaak Grünberg OSB**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP16-24**

Start  
**07.05.2024**

Ende  
**07.05.2024**

Anmeldeschluss 30.04.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg

3. Etappe: Steinhausen – Kloster Sießen (24 km)

Kursleitung  
**Sr. Benedicta-Maria Kramer**  
**Pater Isaak Grünberg OSB**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP17-24**

Start  
**08.05.2024**

Ende  
**08.05.2024**

Anmeldeschluss 01.05.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg

4. Etappe: Kloster Sießen – Illmensee (27 km)

Kursleitung  
**Sr. Benedicta-Maria Kramer**  
**Pater Isaak Grünberg OSB**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP18-24**

Start  
**09.05.2024**

Ende  
**09.05.2024**

Anmeldeschluss 02.05.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg

5. Etappe: Illmensee – Schloss Salem (22 km)

Kursleitung  
**Sr. Benedicta-Maria Kramer**  
**Pater Isaak Grünberg OSB**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP19-24**

Start  
**10.05.2024**

Ende  
**10.05.2024**

Anmeldeschluss 03.05.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Leidenschaft & Tradition – Pilgern auf dem Ulrikaweg

6. Etappe: Salem – Kloster Hegne (24 km)

Kursleitung  
**Sr. Benedicta-Maria Kramer**  
**Pater Isaak Grünberg OSB**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP20-24**

Start  
**11.05.2024**

Ende  
**11.05.2024**

Anmeldeschluss 03.05.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Tagespilgern

Kloster Hegne – Dingelsdorfer Weiher – Dingelsdorfer Ried – Kloster Hegne (13 km)

Kursleitung  
**Andrea Lasch**  
**Sabrina Braun**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP22-24**

Start  
**18.05.2024 | 10 Uhr**

Ende  
**18.05.2024 | 16 Uhr**

Anmeldeschluss 15.05.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Tagespilgern

Kirche Illmensee – Ruschweiler See – Pfrungener Ried – Kirche Illmensee (15 km)

Kursleitung  
**Sr. Susanne Bader**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP24-24**

Start  
**08.06.2024 | 9 Uhr**

Ende  
**08.06.2024 | 19:30 Uhr**

Anmeldeschluss 05.06.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Tagespilgern

Kloster Hegne – Dingelsdorfer Ried – Purren – Kloster Hegne (14 km)

Kursleitung  
**Sr. Dorothea Maria Oehler**  
**Maria Turnwald**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP29-24**

Start  
**07.09.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**07.09.2024 | 16:30 Uhr**

Anmeldeschluss 04.09.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Radpilgern auf dem Meinradweg

Anlässlich des Jubiläums 1300 Jahre Reichenau

Kursleitung  
**Sr. Dorothea Maria Oehler**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP31-24**

Start  
**28.09.2024 | 13 Uhr**

Ende  
**28.09.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 23.09.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.

## Tagespilgern für Familien

Ludwigshafen – Espasingen – Bodmann – Schifffahrt nach Ludwigshafen (11 km)

Kursleitung  
**Andrea Lasch**  
**Sabrina Braun**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP32-24**

Start  
**05.10.2024 | 10 Uhr**

Ende  
**05.10.2024 | 15 Uhr**

Anmeldeschluss 02.10.2024

\* Nach Selbsteinschätzung. Zzgl. Kosten für die Schifffahrt.

## Tagespilgern

Kloster Hegne – Purren – Kloster Hegne (14 km)

Kursleitung  
**Sr. Dorothea Maria Oehler**  
**Sr. Marie-Salome Schwert**

Teilnahmegebühr \*  
**10 – 30 €**



Veranstaltungsnummer  
**SP37-24**

Start  
**07.12.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**07.12.2024 | 16:30 Uhr**

Anmeldeschluss 04.12.2024

\* Nach Selbsteinschätzung.



# Lebenssituationen & Gesundheit

## Achtsamkeit, Mitgefühl & Selbstfürsorge für Eltern und alle Erziehenden

praxisnah. alltagstauglich. wertvoll.  
Ein Mindful Compassionate Education 8-Wochen online Kurs

Kursleitung  
**Anja Rapp**

Teilnahmegebühr\*  
**265 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE01-24**

Start  
**23.01.2024 | 19 Uhr**

Ende  
**23.01.2024 | 21 Uhr**

Anmeldeschluss 09.01.2024

Folgetermine  
**30. Januar, 06., 20. und 27. Februar sowie 05., 12. und 19. März 2024**

Veranstaltungsnummer  
**LE19-24**

Start  
**08.10.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**08.10.2024 | 11:30 Uhr**

Anmeldeschluss 24.09.2024

Folgetermine  
**15. und 22. Oktober, 05., 12., 19. und 26. November sowie 03. Dezember 2024**

\* Darin enthalten sind 265 € Kursgebühr.

## Qigong Tagesseminar

Ein 5 Elemente Zyklus

Kursleitung  
**Matthias Gloe**

Teilnahmegebühr\*  
**95 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE02-24**

Start  
**27.01.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**27.01.2024 | 16:30 Uhr**

Anmeldeschluss 12.01.2024

Veranstaltungsnummer  
**LE04-24**

Start  
**16.03.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**16.03.2024 | 16:30 Uhr**

Anmeldeschluss 01.03.2024

Veranstaltungsnummer  
**LE11-24**

Start  
**08.06.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**08.06.2024 | 16:30 Uhr**

Anmeldeschluss 24.05.2024

Veranstaltungsnummer  
**LE16-24**

Start  
**14.09.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**14.09.2024 | 16:30 Uhr**

Anmeldeschluss 30.08.2024

Veranstaltungsnummer  
**LE24-24**

Start  
**23.11.2024 | 09:30 Uhr**

Ende  
**23.11.2024 | 16:30 Uhr**

Anmeldeschluss 08.11.2024

\* Darin enthalten sind 74,80 € Kursgebühr und 20,20 € Verpflegung (einf. Mittagessen, Getränke und Kaffeepause).

## MEIN Leben leben

Einschwingen in die eigene Lebensspur

Kursleitung  
**Roman Glauben**

Teilnahmegebühr\*  
**330 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE03-24**

Start  
**15.03.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**17.03.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 15.02.2024

\* Darin enthalten sind 242 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Ohne Übernachtung/Frühstück.



## Der Weg allein zum Haus zurück

Trauer-Seminar

Kursleitung  
**Waltraud Reichle (LE05-24)**  
**André Böhning**

Teilnahmegebühr \*  
**270 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE05-24**

Start  
**25.03.2024 | 16 Uhr**

Ende  
**27.03.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 23.02.2024

Veranstaltungsnummer  
**LE20-24**

Start  
**11.10.2024 | 16 Uhr**

Ende  
**13.10.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 12.09.2024

\* Darin enthalten sind 182 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
 Ohne Übernachtung/Frühstück.

## Achtsamkeit, Mitgefühl & Selbstfürsorge für Eltern und alle Erziehenden – praxisnah. alltagstauglich. wertvoll.

Ein Mindful Compassionate Education Wochenendkurs

Kursleitung  
**Anja Rapp**

Teilnahmegebühr \*  
**395 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE06-24**

Start  
**12.04.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**14.04.2024 | 13:30 Uhr**

Anmeldeschluss 15.03.2024

\* Darin enthalten sind 293 € Kursgebühr und 102 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
 Ohne Übernachtung/Frühstück.

## „Meine Seele, wo bist du?“

Ein Seminar um wieder in den Dialog mit der eigenen Seele zu kommen

Kursleitung  
**Detlef Kissner**  
**Susanne Rodler**

Teilnahmegebühr \*  
**385 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE07-24**

Start  
**19.04.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**21.04.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 21.03.2024

\* Darin enthalten sind 297 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
 Ohne Übernachtung/Frühstück.

## Trauer und die Frage nach einem (neuen) Sinn

Kursleitung  
**André Böhning**

Teilnahmegebühr \*  
**280 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE08-24**

Start  
**26.04.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**28.04.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 29.03.2024

\* Darin enthalten sind 192 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
 Ohne Übernachtung/Frühstück.

## Trauer geht und die Liebe bleibt

Vom Umgang mit der Trauer – Seminar- & Wandertage für erfahrene Trauernde

Kursleitung  
**André Böhning**

Teilnahmegebühr \*  
**380 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE09-24**

Start  
**09.05.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**12.05.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 10.04.2024

\* Darin enthalten sind 238 € Kursgebühr und 142 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
 Ohne Übernachtung/Frühstück.

## Liebe

Ein Seminar zum größten Geheimnis des Lebens

Kursleitung  
**Peter Linzer**

Teilnahmegebühr \*  
**265 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE10-24**

Start  
**17.05.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**19.05.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 18.04.2024

\* Darin enthalten sind 177 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Ohne Übernachtung/Frühstück.

## Verzeihen lernen

Vom Umgang mit eigenen Fehlern, Verletzungen und Wunden

Kursleitung  
**André Böhning**

Teilnahmegebühr \*  
**280 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE12-24**

Start  
**21.06.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**23.06.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 23.05.2024

\* Darin enthalten sind 192 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Ohne Übernachtung/Frühstück.

## Zwischen Freiheit und Alleinsein

Selbsterfahrung für Singles von 35 bis 45

Kursleitung  
**Detlef Kissner**  
**Susanne Rodler**

Teilnahmegebühr \*  
**385 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE13-24**

Start  
**05.07.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**07.07.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 06.06.2024

\* Darin enthalten sind 297 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Ohne Übernachtung/Frühstück.

## Mehr Achtsamkeit im Alltag

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Kursleitung  
**Angela Kämper-Laube**

Teilnahmegebühr \*  
**390 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE14-24**

Start  
**12.07.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**14.07.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 13.06.2024

\* Darin enthalten sind 302 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Ohne Übernachtung/Frühstück.

## Fastenurlaub nach der Buchinger Methode

Kursleitung  
**Susanne Mattke**

Teilnahmegebühr \*  
**470 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE15-24**

Start  
**19.07.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**26.07.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 21.06.2024

\* Darin enthalten sind 295 € Kursgebühr und 175 € Verpflegung (Spezielle Fastenverpflegung). Teilnehmer\*innen ohne Übernachtung im Hotel St. Elisabeth zahlen einen Aufschlag. Ohne Übernachtung/Frühstück.

## In der Mitte unseres Lebens...

Den inneren Kompass neu ausrichten

Kursleitung  
**Roman Glauben**

Teilnahmegebühr \*  
**330 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE17-24**

Start  
**27.09.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**29.09.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 30.08.2024

\* Darin enthalten sind 242 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Ohne Übernachtung/Frühstück.



## MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Ein 8-Wochen-Kurs

Kursleitung  
**Martina Albiez**

Teilnahmegebühr \*  
**360 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE18-24**

Start  
**30.09.2024 | 18:45 Uhr**

Ende  
**30.09.2024 | 21:15 Uhr**

Anmeldeschluss 23.09.2024

Folgetermine

**07., 14. und 21. Oktober, 04., 11., 16. (von 10 bis 16 Uhr), 18. und 25. November 2024**  
**(jeweils von 18.45 bis 21.15 Uhr).**

\* Darin enthalten sind 350,50 € Kursgebühr und 9,50 € Verpflegung (einf. Mittagessen am 16.11.2024).

## Aus-Weg-los!?

Ein Wochenende für Hinterbliebene nach einem Suizid

Kursleitung  
**Anja Drechsle**

Teilnahmegebühr \*  
**270 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE21-24**

Start  
**01.11.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**03.11.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 02.10.2024

\* Darin enthalten sind 182 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Ohne Übernachtung/Zimmer.

## „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (M. Buber)

Wie kann sie uns gelingen?

Kursleitung  
**Roman Glauben**

Teilnahmegebühr \*  
**330 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE22-24**

Start  
**08.11.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**10.11.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 11.10.2024

\* Darin enthalten sind 242 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Ohne Übernachtung/Frühstück.

## Stell dein Licht nicht unter den Scheffel

Die Frage nach dem eigenen Selbstwert

Kursleitung  
**André Böhning**  
**Eike Karen Böhning**

Teilnahmegebühr \*  
**315 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE23-24**

Start  
**22.11.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**24.11.2024 | 14 Uhr**

Anmeldeschluss 24.10.2024

\* Darin enthalten sind 227 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Ohne Übernachtung/Frühstück.

## Lebe dein Leben. Mit innerer Klarheit und Kraft.

Ein MBSR-Wochenendeseminar

Kursleitung  
**Anja Rapp**

Teilnahmegebühr \*  
**420 €**



Veranstaltungsnummer  
**LE25-24**

Start  
**13.12.2024 | 18 Uhr**

Ende  
**15.12.2024 | 13:30 Uhr**

Anmeldeschluss 15.11.2024

\* Darin enthalten sind 332 € Kursgebühr und 88 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen, Kaffeepausen).  
Ohne Übernachtung/Frühstück.

# Kreativ ität

## Kreativzeit

Ein Nachmittag in der KreativWerkstatt

Kursleitung  
**Sr. Regina Lehmann**

Teilnahmegebühr \*  
**16 €**



Veranstaltungsnummer <b>KR01-24</b>	Start <b>27.01.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 12.01.2024	Ende <b>27.01.2024   18 Uhr</b>
--	--	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR04-24</b>	Start <b>17.02.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 02.02.2024	Ende <b>17.02.2024   18 Uhr</b>
--	--	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR07-24</b>	Start <b>16.03.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 01.03.2024	Ende <b>16.03.2024   18 Uhr</b>
--	--	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR10-24</b>	Start <b>13.04.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 28.3.2024	Ende <b>13.04.2024   18 Uhr</b>
--	---	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR12-24</b>	Start <b>04.05.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 19.04.2024	Ende <b>04.05.2024   18 Uhr</b>
--	--	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR13-24</b>	Start <b>15.06.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 31.05.2024	Ende <b>15.06.2024   18 Uhr</b>
--	--	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR14-24</b>	Start <b>20.07.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 05.07.2024	Ende <b>20.07.2024   18 Uhr</b>
--	--	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR16-24</b>	Start <b>17.08.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 02.08.2024	Ende <b>17.08.2024   18 Uhr</b>
--	--	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR17-24</b>	Start <b>21.09.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 06.09.2024	Ende <b>21.09.2024   18 Uhr</b>
--	--	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR21-24</b>	Start <b>19.10.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 04.10.2024	Ende <b>19.10.2024   18 Uhr</b>
--	--	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR24-24</b>	Start <b>16.11.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 31.10.2024	Ende <b>16.11.2024   18 Uhr</b>
--	--	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR26-24</b>	Start <b>14.12.2024   15 Uhr</b> Anmeldeschluss 29.11.2024	Ende <b>14.12.2024   18 Uhr</b>
--	--	------------------------------------

\* Darin enthalten sind 16 € Kursgebühr. Zzgl. Materialkosten.

## Kreativsamstag

Ein Tag in der KreativWerkstatt

Kursleitung  
**Sr. Mirjam Hinderberger**

Teilnahmegebühr \*  
**75 €**



Veranstaltungsnummer <b>KR02-24</b>	Start <b>03.02.2024   09:30 Uhr</b> Anmeldeschluss 19.01.2024	Ende <b>03.02.2024   17 Uhr</b>
--	---	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR05-24</b>	Start <b>24.02.2024   09:30 Uhr</b> Anmeldeschluss 09.02.2024	Ende <b>24.02.2024   17 Uhr</b>
--	---	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR08-24</b>	Start <b>23.03.2024   09:30 Uhr</b> Anmeldeschluss 08.03.2024	Ende <b>23.03.2024   17 Uhr</b>
--	---	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR18-24</b>	Start <b>28.09.2024   09:30 Uhr</b> Anmeldeschluss 09.09.2024	Ende <b>28.09.2024   17 Uhr</b>
--	---	------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>KR22-24</b>	Start <b>26.10.2024   09:30 Uhr</b> Anmeldeschluss 11.10.2024	Ende <b>26.10.2024   17 Uhr</b>
--	---	------------------------------------

\* Darin enthalten sind 43,10 € Kursgebühr und 31,90 € Verpflegung (Mittagessen, Kaffee/Kuchen). Zzgl. Materialkosten

## Geschenke und Deko-Artikel aus Beton herstellen

Kursleitung  
**Sr. Thomas Morus Güde**

Teilnahmegebühr\*  
**75 €**



Veranstaltungsnummer  
**KR03-24**

Start  
**10.02.2024 | 09:30 Uhr**  
Anmeldeschluss 26.01.2024

Ende  
**10.02.2024 | 17 Uhr**

\* Darin enthalten sind 43,10 € Kursgebühr und 31,90 € Verpflegung (Mittagessen, Kaffee/Kuchen). Zzgl. Materialkosten

## „Aufbrechen – unterwegs ins Licht“

LEA-Figuren-Kurs (bisher Egli-Figuren-Kurs)

Kursleitung  
**Sr. Dorothea Maria Oehler**

Teilnahmegebühr\*  
**210 €**



Veranstaltungsnummer  
**KR06-24**

Start  
**08.03.2024 | 14 Uhr**  
Anmeldeschluss 08.02.2024

Ende  
**10.03.2024 | 16 Uhr**

\* Darin enthalten sind 116 € Kursgebühr und 94 € Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag- und Abendessen). Zzgl. Materialkosten, ohne Übernachtung/Frühstück).

## Verschiedene Drucktechniken

für Karten, Bilder und Bezugspapiere

Kursleitung  
**Sr. Thomas Morus Güde**

Teilnahmegebühr\*  
**75 €**



Veranstaltungsnummer  
**KR09-24**

Start  
**06.04.2024 | 09:30 Uhr**  
Anmeldeschluss 22.03.2024

Ende  
**06.04.2024 | 17 Uhr**

\* Darin enthalten sind 43,10 € Kursgebühr und 31,90 € Verpflegung (Mittagessen, Kaffee/Kuchen). Zzgl. Materialkosten

## Schalen, Figuren oder Anhänger aus Speckstein herstellen

Kursleitung  
**Sr. Thomas Morus Güde**

Teilnahmegebühr\*  
**75 €**



Veranstaltungsnummer  
**KR11-24**

Start  
**20.04.2024 | 09:30 Uhr**  
Anmeldeschluss 05.04.2024

Ende  
**20.04.2024 | 17 Uhr**

\* Darin enthalten sind 43,10 € Kursgebühr und 31,90 € Verpflegung (Mittagessen, Kaffee/Kuchen). Zzgl. Materialkosten

## Meine Kreativität entdecken heißt meine Seele lüften!

Kreativ-Woche am Bodensee

Kursleitung  
**Rosemarie Vollmer**

Teilnahmegebühr\*  
**535 €**



Veranstaltungsnummer  
**KR15-24**

Start  
**28.07.2024 | 18 Uhr**  
Anmeldeschluss 28.06.2024

Ende  
**03.08.2024 | 10 Uhr**

\* Darin enthalten sind 340,50 € Kursgebühr und 194,50 € Verpflegung (Abendessen am Anreisetag, sowie Mittagsbuffet und Kaffee-Kuchen Gutschein von Montag bis einschl. Freitag). Zzgl. Materialkosten, ohne Übernachtung/Frühstück.

## „Glühender Oktober“

Kreative Tage im Herbst

Kursleitung  
**Rosemarie Vollmer**

Teilnahmegebühr\*  
**390 €**



Veranstaltungsnummer  
**KR19-24**

Start  
**03.10.2024 | 18 Uhr**  
Anmeldeschluss 04.09.2024

Ende  
**06.10.2024 | 14 Uhr**

\* Darin enthalten sind 265,20 € Kursgebühr und 124,80 € Verpflegung (Abendessen am Anreisetag, Mittagessen am Abreisetag und Mittagessen und Kaffee-Kuchen Gutschein an den anderen Tagen).





## Allerhand Tiere aus Ton und Zaunhocker

für den Garten, die den Garten schützen und garantiert nichts abfressen

Kursleitung  
**Sr. Thomas Morus Güde**

Teilnahmegebühr\*  
**75 €**



Veranstaltungsnummer  
**KR20-24**

Start  
**12.10.2024 | 09:30 Uhr**  
Anmeldeschluss 27.09.2024

Ende  
**12.10.2024 | 17 Uhr**

\* Darin enthalten sind 43,10 € Kursgebühr und 31,90 € Verpflegung (Mittagessen, Kaffee/Kuchen). Zzgl. Materialkosten

## Masken aus Ton herstellen

Kursleitung  
**Sr. Thomas Morus Güde**

Teilnahmegebühr\*  
**185 €**



Veranstaltungsnummer  
**KR23-24**

Start  
**08.11.2024 | 18 Uhr**  
Anmeldeschluss 11.10.2024

Ende  
**10.11.2024 | 16 Uhr**

\* Darin enthalten sind 105,20 € Kursgebühr und 79,80 € Verpflegung (Abendessen am Anreisetag, Mittagessen und Kaffee-Kuchen Gutschein). Zzgl. Materialkosten, ohne Übernachtung/Frühstück.

## Maria macht sich auf den Weg zu Elisabeth

LEA-Figuren-Kurs (bisher Egli-Figuren-Kurs)

Kursleitung  
**Sr. Dorothea Maria Oehler**

Teilnahmegebühr\*  
**210 €**



Veranstaltungsnummer  
**KR25-24**

Start  
**29.11.2024 | 14 Uhr**  
Anmeldeschluss 30.10.2024

Ende  
**01.12.2024 | 16 Uhr**

\* Darin enthalten sind 116 € Kursgebühr und 94 € Verpflegung (Kaffeepausen, Mittag- und Abendessen). Zzgl. Materialkosten, ohne Übernachtung/Frühstück.

# Weiter bild ungen



## Basiskurs Trauerbegleitung

Eine Qualifizierung für Engagierte in der Trauerbegleitung

Kursleitung

**Waltraud Reichle  
Anja Drechsle**

Teilnahmegebühr \*

**400 €**



Veranstaltungsnummer

**WB01-24**

Start

**13.09.2024 | 16 Uhr**

Ende

**14.09.2024 | 18 Uhr**

Anmeldeschluss 01.08.2024

Folgetermine

**19. Oktober 2024 (9 bis 18 Uhr) und 29.-30. November 2024 (Fr. 16 Uhr bis Sa. 18 Uhr)**

\* Darin enthalten sind 284 € Kursgebühr und 116 € Verpflegung (Kaffeepausen, Mittagessen und Abendessen an den zwei Freitagen).

## Hegner Pilgerbegleiter\*innen Ausbildung 2024/25

Steh auf - bewege dich!

Kursleitung

**Sr. Dorothea Maria Oehler**

Teilnahmegebühr \*

**880 €**



Veranstaltungsnummer

**WB02-24**

Start

**11.10.2024 | 14 Uhr**

Ende

**11.10.2024 | 17 Uhr**

Anmeldeschluss 30.04.2024

Folgetermine

**Modul 2: 23.11.2024**

**Sa. 10 – 17 Uhr, online**

**Modul 3: 11.01.2025**

**Sa. 10 – 17 Uhr, online**

**Modul 4: 22.03.2025**

**Sa. 10 – 17 Uhr, online**

**Modul 5: 30.04.–04.05.2025**

**Praxisphase, Mi. 16 – So. 17 Uhr, Präsenz in Hegne**

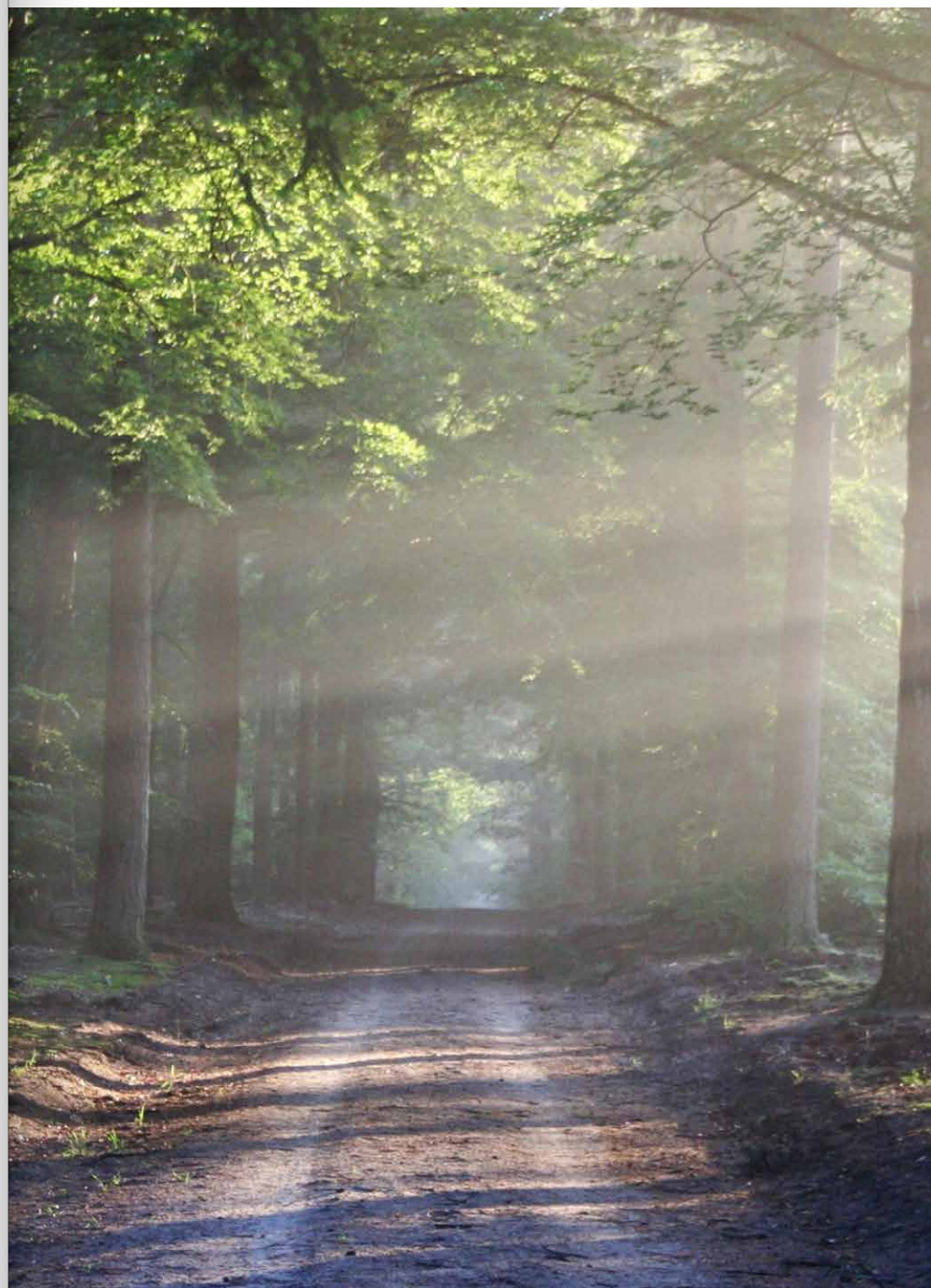
**Modul 6: 31.05.2025**

**Sa. 10 – 17 Uhr, online**

**Modul 7: 18.07.–20.07.2025**

**Fr. 16 – So. 13 Uhr, Präsenz in Hegne**

\* Darin sind enthalten 634 € Kursgebühr und 246 € Verpflegung (Mittag- und Abendessen sowie Lunchpakete oder Kaffeepausen während der Präsenzphasen). Ohne Übernachtung/Frühstück.



# Kulturelle Veranstaltungen



## Raschèr Saxophone Quartet

Veranstaltungsnummer  
**KU01-24**

Start  
**21.04.2024 | 17 Uhr**



## Pfingstkonzert

Veranstaltungsnummer  
**KU02-24**

Start  
**20.05.2024 | 19 Uhr**



## Orgelmusik der Romantik

Mit Werken von Gade, Schumann und Rheinberger

Veranstaltungsnummer  
**KU03-24**

Start  
**07.07.2024 | 19 Uhr**



## Drei Generationen Mozart

Mit Werken von Leopold, Wolfgang Amadeus und Franz Xaver Mozart

Veranstaltungsnummer  
**KU04-24**

Start  
**01.09.2024 | 19 Uhr**



## Musikalische Abendandacht

zum 125. Weihetag der Klosterkirche

Veranstaltungsnummer  
**KU05-24**

Start  
**03.10.2024 | 17 Uhr**



## Adventskonzert

Veranstaltungsnummer  
**KU06-24**

Start  
**08.12.2024 | 17 Uhr**



# Gottesdienste & meditative Angebote

## WorTraum - ein meditativer Abendgottesdienst

Gottes Wort - Stille - Gebet - Gesang



### Team WorTraum

Veranstaltungsnummer <b>G001-24</b>	Start <b>08.01.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>08.01.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G002-24</b>	Start <b>19.02.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>19.02.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G003-24</b>	Start <b>11.03.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>11.03.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G004-24</b>	Start <b>08.04.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>08.04.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G008-24</b>	Start <b>13.05.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>13.05.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G010-24</b>	Start <b>10.06.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>10.06.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G012-24</b>	Start <b>08.07.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>08.07.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G014-24</b>	Start <b>12.08.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>12.08.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G016-24</b>	Start <b>09.09.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>09.09.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G018-24</b>	Start <b>14.10.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>14.10.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G019-24</b>	Start <b>11.11.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>11.11.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G020-24</b>	Start <b>09.12.2024   19 Uhr</b>	Ende <b>09.12.2024   19:45 Uhr</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------

## „Unser Bestes“ - Das Gebet

Miteinander - Füreinander - Für andere



### Team Gebetskreis

Veranstaltungsnummer <b>G005-24</b>	Start <b>25.04.2024   19:30 Uhr</b>	Ende <b>25.04.2024   20:30 Uhr</b>
--	--	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G009-24</b>	Start <b>23.05.2024   19:30 Uhr</b>	Ende <b>23.05.2024   20:30 Uhr</b>
--	--	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G011-24</b>	Start <b>27.06.2024   19:30 Uhr</b>	Ende <b>27.06.2024   20:30 Uhr</b>
--	--	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G013-24</b>	Start <b>25.07.2024   19:30 Uhr</b>	Ende <b>25.07.2024   20:30 Uhr</b>
--	--	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G015-24</b>	Start <b>29.08.2024   19:30 Uhr</b>	Ende <b>29.08.2024   20:30 Uhr</b>
--	--	---------------------------------------

Veranstaltungsnummer <b>G017-24</b>	Start <b>26.09.2024   19:30 Uhr</b>	Ende <b>26.09.2024   20:30 Uhr</b>
--	--	---------------------------------------

## Festlicher Gottesdienst

Zum Fest der seligen Sr. Ulrika Nisch



Veranstaltungsnummer <b>G006-24</b>	Start <b>08.05.2024   10:15 Uhr</b>	Ende <b>08.05.2024   11:45 Uhr</b>
--	--	---------------------------------------

## Festlicher Gottesdienst

Anlässlich des Ulrika-Pilgertags



Veranstaltungsnummer <b>G007-24</b>	Start <b>12.05.2024   10:15 Uhr</b>	Ende <b>12.05.2024   11:45 Uhr</b>
--	--	---------------------------------------







# Selige Schwester Ulrika Nisch

## Ihr Leben

Die selige Schwester Ulrika Nisch ist zutiefst mit den Hegner Kreuzschwestern und dem Wallfahrts- und Pilgerort Kloster Hegne verbunden.

Geboren 1882 als Franziska Nisch im oberschwäbischen Mittelbiberach, trat sie 1904 ins Kloster der Kreuzschwestern in Hegne am Bodensee ein. In den neun Klosterjahren bis zu ihrem frühen Tod am 08. Mai 1913 waren ihre Wirkungsorte die Küchen in Bühl/Baden und in Baden-Baden. Niemand ahnte, dass 74 Jahre später Tausende Menschen nach Rom pilgern werden, um am 1. November 1987 ihre Seligsprechung durch Papst Johannes Paul II. mitzerleben.

„Kein Maß kennt die Liebe, und wir wollen in der Liebe und nur für die Liebe alles leiden und tun.“

Unter den zahlreichen Zitaten, die von Schwester Ulrika überliefert sind, drückt dieser schlichte Satz im Brief an eine Mitschwester wohl am tiefsten aus, was die Kraftquelle ihres Lebens, Liebens und Leidens war: die Erfahrung der grenzenlosen Liebe Gottes, die sie in ihrem Arbeiten und Beten und mit ihrem ganzen Sein an alle, denen sie begegnete, weiterschenken wollte: „Ich will eine Liebe gegen alle haben, die allen alles ist und alle erbaut.“

Weitere Information zur seligen Schwester Ulrika finden Sie auf unserer Homepage [theodosius-akademie.de/schwester-ulrika](http://theodosius-akademie.de/schwester-ulrika)







## — Ulrika Apostolat

Das Ulrika Apostolat ist innerhalb unserer Theodosius Akademie der Ort, der das Andenken und die Botschaft der seligen Schwester Ulrika lebendig hält. Wenn Sie mehr über die selige Schwester Ulrika erfahren möchten, persönliche Anliegen dem fürsprechenden Gebet der Schwestern anvertrauen möchten oder jemanden zum Reden brauchen, dann sind die Mitarbeitenden und die Schwestern des Ulrika Apostolats für Sie da.

### Ulrikafest

Jedes Jahr am 8. Mai, dem Todestag der seligen Schwester Ulrika, und 2024 am 12. Mai feiern wir das Ulrikafest mit einem Festgottesdienst in der Klosterkirche und verschiedenen Angeboten. Feiern Sie mit uns!

### Krypta und Pilgertagesdienste

In der Krypta, in der Schwester Ulrikas Gebeine nach der Seligsprechung 1991 beigesetzt wurden, können Sie im stillen Gebet verweilen, eine Kerze anzünden, Ihre Anliegen ins Fürbittbuch eintragen, uns Ihre Gebetsbitten hinterlassen. Alle Anliegen schließen wir ins tägliche Gebet ein und bitten Schwester Ulrika um ihre Fürsprache. Hier feiern wir jeden Mittwoch um 11 Uhr einen Pilgertagesdienst und an jedem 08. des Monats laden wir von 16 bis 17 Uhr zu einer Anbetungsstunde in den Anliegen der Ulrika-Pilger ein. In Absprache mit uns können Sie hier auch mit Ihrer Gruppe Eucharistie feiern oder eine Andacht gestalten.

## Pilgern auf dem Ulrikaweg

Der Ulrikaweg führt als Pilgerweg für Fuß- und Radpilger vom oberschwäbischen Unterstadion an den Bodensee zum Kloster Hegne. Er lädt ein, mit der eigenen Sehnsucht nach „mehr“ und „anders“ aufzubrechen. Pilgern ist seit jeher eine Möglichkeit, ganz neu und anders mit sich selbst, mit eigenen Fragen und Hoffnungen, mit der Schöpfung, mit den Weggefährten und letztlich mit Gott in Berührung zu kommen. Impulse auf Stelen an den sechs Wegstationen bieten Hilfen, sich „schrittweise“ Schwester Ulrika und ihren Erfahrungen anzunähern, die kennzeichnend für sie sind und gleichsam als ihre „Botschaft“ für unsere Zeit gelten können: Einfachheit, Klarheit, Stille, liebende Beziehung zu Gott und den Menschen, Liebe zur Schöpfung. In diesem Sinn kann Schwester Ulrika selbst für andere Menschen zum Wegzeichen werden.

Über den spirituellen Gewinn hinaus schafft der Ulrikaweg, der durch vielgestaltige wunderbare Landschaften führt, Verbindung zwischen der Diözese Rottenburg-Stuttgart und der Erzdiözese Freiburg, zwischen politischen Gemeinden, Pfarreien, Schlössern und Klöstern vom Oberschwäbischen bis zum Bodensee. So spannt er den Bogen vom Geburtsort der Seligen zum Verehrungs- und Wallfahrtsort Kloster Hegne.

Alle Infos rund um den Ulrikaweg, die einzelnen Etappen, inkl. GPX-Daten, Kartenmaterial, sowie Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten und weitere Informationen zur seligen Schwester Ulrika finden Sie auf [ulrikaweg.de](http://ulrikaweg.de)



## Angebote für Pfarreien und Gruppen

Für Pfarreien, kirchliche und andere Gruppen gestalten wir auf Anfrage gerne ein Besuchsprogramm. Möglich sind beispielsweise Klosterführungen oder eine Tonbildschau über die selige Schwester Ulrika. Gerne kommen wir mit Ihnen auch darüber ins Gespräch, wie die Schwestern heute leben oder begleiten Sie zur Klosterkirche oder zur Krypta. Eine Eucharistiefeier in der Krypta mit Ihrem Geistlichen oder eine Andacht können Ihren Besuch im Kloster Hegne abschließen. Für das leibliche Wohl und Übernachtungsmöglichkeiten können Sie sich gerne an das Hotel St. Elisabeth wenden.



## Spurensuche

Bei der Spurensuche handelt es sich um Tage des Innehaltens, die geprägt sind von der Überzeugung, dass Gott unterwegs zu finden ist. Die Tage laden ein, aus der Betriebsamkeit des Alltags herauszutreten und vom bisherigen Standort aufzubrechen. Geprägt sind die Tage von Begleitgesprächen, Stille, Gebet, Gottesdienst, Meditation, Lesen in der Bibel und dem Genießen der herrlichen Bodenseeregion.

Wenn Sie die Sehnsucht nach neuen Spuren zulassen wollen, brechen Sie auf und leeren den „Rucksack“, um für Neues offen zu werden. Die Aufenthalte im Hotel St. Elisabeth sollten zwischen drei und fünf Tagen dauern. Für weitere Informationen und Terminabsprachen wenden Sie sich bitte frühzeitig vor Ihrer geplanten Anreise an das Sekretariat der Theodosius Akademie.



## Geistliche Begleitung

Geistliche Begleitung hat mit dem ganzen Menschen zu tun. Alles hat Raum, was zum Leben gehört: Deutung von Erlebnissen, Umgang mit Fragen und Zweifeln, Sehnsucht nach mehr Lebendigkeit im Leben, Suche nach einem angemessenen Umgang mit Ängsten und Sorgen.

Geistliche Begleitung ist ein geschützter Ort, an dem jemand Zeit hat, zuhört und hilft, eigene Antworten, Entscheidungen und Wege zu finden. Und immer wieder zur Frage hinführt: Welche Rolle spielt Gott bei alledem, und wo ist mehr Leben in Fülle möglich?

Die Gespräche zielen auf einen inneren Wandlungs- und Wachstumsprozess, in dem eine tiefe Freundschaft zu Jesus Christus heranreifen kann.

Geistliche Begleitung ist weder Beratung noch Therapie noch Krisenintervention; sie vertraut darauf, dass Gottes Geistkraft selbst in dem Menschen wirkt, der nach ihm sucht.

Für weitere Informationen zur Geistlichen Begleitung und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat.

## Ein Tag im Kloster

Möchten Sie gerne einmal einen Tag im Kloster erleben? Die Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz laden herzlich dazu ein, das Kloster zu besuchen und näher kennen zu lernen. Im Gespräch erfahren Sie, wie die Schwestern leben, wie ihr Klosteralltag aussieht und was sie in ihrem Einsatz für Menschen motiviert und stärkt.

Im Rahmen einer Klosterführung lernen Sie auch die vielfältigen Einsatzbereiche der Hegner Kreuzschwestern kennen und wie sich ihr Motto „Offen für Gott – offen für die Menschen“ ganz konkret gestaltet. Sie nehmen am Gebet teil und werden im Gästebereich des Klosters essen. Und da Sie den Tag im Kloster mit anderen interessierten Menschen verbringen, wird auch der gegenseitige Austausch zu einer bereichernden Erfahrung. Untrennbar ist das Kloster Hegne verbunden mit der 1987 selig gesprochenen Kreuzschwester Ulrika Nisch. Ein Tonbild über ihr Leben und ihren geistlichen Weg kann Ihnen verstehen helfen, warum unzählige Menschen diese Selige als Fürsprecherin anrufen und ihre letzte Ruhestätte in der Krypta der Klosterkirche aufsuchen.

### TERMINE 2024

**Mittwoch, 22. Mai 2024**

**Mittwoch, 18. September 2024**

### PREIS

18 € pro Person

### ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich unter 07533 80 70  
oder über [info@kloster-hegne.de](mailto:info@kloster-hegne.de) an.

## Interesse am Ordensleben

Wie Franziskus ein Mensch sein, der sich mit (s)einer Sehnsucht auf den Weg macht.  
Immer wieder kommt da ein Locken in mir, ein Gedanke, eine Stimme ...  
Immer wieder frage ich mich: „Ich“?  
Immer wieder lasse ich es zu: „Ich spüre eine Berufung zum Ordensleben.“ Ich erschrecke vielleicht:  
„Ja, aber ...“ Ja, aber:  
„Es – ER lässt mich nicht los!“  
Immer und immer wieder ...

Die Schwestern des Klosters Hegne laden junge Frauen zwischen 18 und 40 Jahren ein,  
\_ diesen Fragen, diesem inneren Suchen und Ringen nachzuspüren,  
\_ mit ihnen zu leben und in aller Freiheit ins Gespräch zu kommen,  
\_ die Schwestern kennen zu lernen und ihrer Lebensform als Berufungsweg nachzuspüren.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:  
Sr. Maria Magdalena Schlageter  
07533 807 307  
[sr.maria.magdalena@kloster-hegne.de](mailto:sr.maria.magdalena@kloster-hegne.de)



# Theodosius Akademie

## Unsere Mission

### Unterbrechen, Auftanken & Inspirieren

Mit diesen drei Wörtern lässt sich die Mission unserer Theodosius Akademie beschreiben.



#### Unterbrechen

Mit unseren Seminaren, Konzerten, Pilgerangeboten und weiteren Veranstaltungen möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihren Alltag zu unterbrechen.



#### Auftanken

Unsere Angebote ermöglichen Ihnen, zur Ruhe zu kommen, körperlich und geistig aufzutanken und so neue Kraft zu schöpfen.



#### Inspirieren

Mit unseren Veranstaltungen möchten wir Sie inspirieren und Ihnen Impulse für Ihr Leben geben.

Wenn Sie mehr über unsere Akademie, unsere Herkunft und unsere Trägerin erfahren möchten, dann werfen Sie einen Blick auf unsere Homepage [theodosius-akademie.de/ueber-uns](https://theodosius-akademie.de/ueber-uns)





## Fokus Führung Seminare und Coaching für Führungskräfte



Fokus Führung – unter diesem Titel vereinen wir unsere Seminar- und Coaching-Angebote für Führungskräfte und Unternehmen. Mit diesen Angeboten möchten wir Wissen und Erfahrung zur Verfügung stellen, mit Ihnen in den Dialog treten, sowie einen Ort und Möglichkeiten zur Reflexion, Unterstützung und Inspiration bieten.



## Bleiben Sie mit uns in Kontakt

### HOMEPAGE

Unsere Homepage präsentiert Ihnen das gesamte Veranstaltungsangebot unserer Theodosius Akademie und informiert Sie regelmäßig über Neuigkeiten.



### FACEBOOK

Auf unserer Facebook-Seite erhalten Sie regelmäßig aktuelle Veranstaltungshinweise und weitere News aus unserer Theodosius Akademie.



### INSTAGRAM

Unser Instagram-Kanal ermöglicht Ihnen bildhafte Einblicke in unsere Arbeit und unser Angebot.



### YOUTUBE

Videos zu unseren Angeboten und zu Themen, die uns bewegen, finden Sie auf unserem Youtube-Kanal.



### LINKEDIN

Regelmäßige Informationen zu unseren Angeboten für Führungskräfte und Unternehmen und Neuigkeiten aus unserer Akademie finden Sie auf unserer LinkedIn-Unternehmensseite.



### NEWSLETTER

Mehrmals im Jahr informiert Sie unser Newsletter THEODOSIUS KOMPAKT über aktuelle Veranstaltungen und Neuigkeiten unserer Theodosius Akademie, des Klosters Hegne und der weiteren Einrichtungen am geprägten Ort Kloster Hegne.



### **Anmeldung**

Soweit nicht anders angegeben, setzt die Teilnahme an den Veranstaltungen der Theodosius Akademie eine schriftliche Anmeldung voraus. Diese kann über unsere Homepage, per E-Mail oder postalisch erfolgen und wird durch uns bestätigt. Mit dieser Anmeldebestätigung kommt der Vertrag zustande. Grundsätzlich werden Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Wir bitten Sie, den jeweilige Anmeldeschluss zu beachten. Sollte eine Veranstaltung bereits belegt sein, so setzen wir Sie auf Wunsch gerne auf die Warteliste.

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und – bei Buchung eines Zimmers im Hotel St. Elisabeth – die Preise und Stornierungsbedingungen der ProGast Hotelbetriebs GmbH an. Sollte bei einer Veranstaltung die notwendige Mindestteilnehmerzahl zum Anmeldeschluss nicht erreicht sein, so behalten wir uns vor, diese Veranstaltung abzusagen. Sie werden in diesem Fall zeitnah von uns benachrichtigt und erhalten bereits geleistete Zahlungen zurück.

### **Teilnahmegebühr**

Die Teilnahmegebühr ergibt sich aus der jeweiligen Seminar-/Veranstaltungsbeschreibung. In der Teilnahmegebühr sind unsere Leistungen wie Planung, Konzeption, organisatorische Abwicklung und Durchführung der Veranstaltung enthalten. Dazu zählen auch die Referentenkosten, sowie alle Unterlagen und Skripte zur Veranstaltung.

Die Übernachtungen sowie das Frühstück im Veranstaltungshotel sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

### **Ermäßigung**

Im Geist des heiligen Franziskus soll die Teilnahme an einer Veranstaltung nicht an der persönlichen finanziellen Situation scheitern. Auf Anfrage kann deshalb eine Ermäßigung der Teilnahmegebühr erfolgen

### **Stornierungs-/Rücktrittsbedingungen**

Sollten Sie doch nicht an einer gebuchten Veranstaltung teilnehmen können, so haben Sie folgende Möglichkeiten:

### **Ersatzteilnehmer**

Ihren gebuchten Platz in einer Veranstaltung können Sie jederzeit auf eine andere Person übertragen. Hierfür benötigen wir Ihre schriftliche Erklärung sowie die Zustimmung des Ersatzteilnehmers. Die Übertragung eines Veranstaltungsplatzes ist erst nach erfolgter Bestätigung durch uns wirksam. Bitte nehmen Sie deshalb so früh wie möglich Kontakt mit uns auf. Sollte es für die entsprechende Veranstaltung spezielle Zugangsvoraussetzungen geben, so müssen diese auch vom Ersatzteilnehmer erfüllt sein.

### **Stornierung/Rücktritt**

Bei einer Stornierung Ihrer Anmeldung erheben wir folgende Bearbeitungsgebühren:

- \_ 5 € bei Veranstaltungen bis zu einem halben Tag Dauer;
- \_ 10 € bei einer Tagesveranstaltung;
- \_ 15 € bei mehrtägigen Veranstaltungen

Erfolgt Ihre Stornierung zwischen Rechnungsstellung und sieben Tagen vor Veranstaltungsbeginn, so berechnen wir bis zu 60% der Veranstaltungsgebühr. Bei einer späteren Stornierung oder unentschuldigtem Fernbleiben können bis zu 100% der Veranstaltungsgebühr berechnet werden. Bitte beachten Sie, dass eine Stornierung grundsätzlich schriftlich erfolgen muss. Zur Minderung Ihres finanziellen Risikos empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Reise-rücktrittsversicherung.

### **AGB**

Unsere vollständigen AGB finden Sie unter:

[theodosius-akademie.de/hilfsnavigation/service/agb](http://theodosius-akademie.de/hilfsnavigation/service/agb)

### **Datenschutz**

Unsere Datenschutzrichtlinien sowie Ihre Betroffeneninformationen finden Sie unter:

[theodosius-akademie.de/betroffeneneinformation](http://theodosius-akademie.de/betroffeneneinformation)

### **Zimmerpreise**

Im Hotel St. Elisabeth können Sie zwischen vier verschiedenen Zimmerkategorien wählen – von der einfachen „Pilgerunterkunft“ (Kategorie D) bis zum klimatisierten Zimmer mit Balkon und Seesicht (Kategorie A). Allen Hotelgästen stehen kostenfreie Parkplätze sowie ein kostenfreies Gäste-Wi-Fi zur Verfügung. Darüber hinaus kann das klostereigene Seegrundstück mit Badehaus genutzt werden.

Die aktuellen Zimmerpreise finden Sie auf der Homepage des Hotels St. Elisabeth: [st-elisabeth-hegne.de/hotel-st-elisabeth/preise-zimmer/aktuelle-preise.html](http://st-elisabeth-hegne.de/hotel-st-elisabeth/preise-zimmer/aktuelle-preise.html)

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer. In allen Kategorien wird bei nur einer Übernachtung ein Aufschlag von 5 € erhoben. Alle Preise beinhalten Service und gesetzliche Mehrwertsteuer (ermäßigter MwSt.-Satz von 7% auf Beherbergungsleistungen und 19% MwSt. auf Verpflegung).

### Veranstaltungsorte

In der wunderschönen Bodenseeregion und mit Blick auf den Gnadensee, mit der zum UNESCO Welterbe gehörenden Insel Reichenau, liegt das Kloster Hegne. Mit dem Haus Ulrika, Sitz der Theodosius Akademie, dem Haus Franziskus sowie dem Hotel St. Elisabeth bietet diese klösterliche Umgebung einen besonderen Rahmen für die vielfältigen Angebote der Theodosius Akademie.

Sollte eine Veranstaltung außerhalb des Klosters Hegne stattfinden, so ist dies explizit vermerkt.

### An- und Abreise

Die Kurse und weiteren Angebote finden – soweit nicht anders angegeben – im Areal des Klosters Hegne statt, den genauen Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung. Wir bitten Sie, Ihre Anreise so zu planen, dass Sie rechtzeitig vor dem Beginn des Kurses ankommen.

### Sie erreichen uns

#### MIT DEM ZUG

Hegne liegt an der Bahnstrecke Singen–Konstanz und ist Haltepunkt der Regionalbahn „Seehas“. Von der Haltestelle Hegne sind es etwa 800 Meter bis zum Areal des Klosters Hegne. Alternativ können Sie bis zur Haltestelle Allensbach fahren und von dort aus mit dem Bus (Haltestelle Kloster Hegne) oder Taxi (z. B. Taxi Albiez: Tel. 07533 93 33 39) weiterreisen.

#### MIT DEM AUTO

Von Süden kommend fahren Sie von Konstanz aus Richtung A 81. Hegne ist dann ausgeschildert. Von Norden kommend fahren Sie auf der A 81 Richtung Konstanz und folgen der Beschilderung nach Hegne.

### HIER FINDEN SIE UNS

#### Kloster Hegne

- Provinzhaus
- Verwaltung
- Theodosiusstube
- Hotel St. Elisabeth
- Altenpflegeheim Maria Hilf
- Marianum – Zentrum für Bildung und Erziehung
- Haus Ulrika – Theodosius Akademie
- Haus Franziskus
- Kreativwerkstatt



# Kontakt | Impressum

## **Theodosius Akademie der Stiftung Kloster Hegne**

Konradstraße 2a  
78476 Allensbach-Hegne  
+49 7533 807 700  
Di bis Fr 10 – 12 Uhr & 14 – 17 Uhr  
info@theodosius-akademie.de  
theodosius-akademie.de

Öffnungszeiten des Haus Ulrika  
Ganzjährig: Dienstag bis Freitag 10 – 12  
und 14 – 17 Uhr  
April – Oktober: Samstag, Sonn- und  
Feiertage 14 - 17 Uhr  
(Änderungen möglich)

## **Stiftung Kloster Hegne**

Konradstraße 4a  
78476 Allensbach-Hegne  
+49 7533 807 300  
info@stiftung-kloster-hegne.de  
stiftung-kloster-hegne.de

## **Kloster Hegne**

Konradstraße 12  
78476 Allensbach-Hegne  
+49 7533 80 70  
info@kloster-hegne.de  
kloster-hegne.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT  
Theodosius Akademie  
der Stiftung Kloster Hegne

LAYOUT UND GESTALTUNG  
Abschnitt eins GmbH, Konstanz

HERSTELLUNG  
hartmann Druck & Medien GmbH

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier





STIFTUNG KLOSTER HEGNE  

---

*Theodosius Akademie*

Theodosius Akademie  
Konradstraße 2a  
78476 Allensbach-Hegne

+49 7533 807 700  
info@theodosius-akademie.de  
theodosius-akademie.de

