



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

# JAHRESPROGRAMM 2021



Anmeldung und weitere Informationen zu allen Kursen:

**Gästebereich im Ursulinenkloster**

Sabina Mitschke

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 daher möglich.

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

## LIEBE GÄSTE UND FREUNDE DES URSULINENKLOSTERS!

Ab März 2020 stellt das Coronavirus unsere Welt auf den Kopf. Viele vertraute Gewohnheiten, Nähe, Kontakte waren gar nicht mehr oder nur eingeschränkt möglich. Auch der Gästebereich im Ursulinenkloster war davon betroffen. Alle Seminare mussten storniert und die Mitarbeiter/innen in die Kurzarbeit geschickt werden. Für die vorsichtige Öffnung des Gästebereichs im August 2020 haben wir die Rahmenbedingungen der Seminare an die geltenden Hygiene- und Abstandsregeln angepasst und deshalb bis auf weiteres die mögliche Gruppenstärke der Seminare auf maximal 11 (bei Yogaseminaren auf 8) Teilnehmende begrenzt.

Mit dem Jahresprogramm 2021 laden wir Sie wieder ein, wenn Ihnen der Alltag zu viel abverlangt, wenn Sie eine Weile verschlafen und ausruhen wollen, oder eine Zeit der Neuorientierung suchen.

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

Viel Freude beim Durchstöbern unseres Programms. Mit den Schwestern des Konventes und allen Mitarbeitern/innen freuen wir uns 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).

## JAHRESÜBERBLICK

|   |                                     |       |
|---|-------------------------------------|-------|
| A | Offene Angebote – ganzjährig        | 8-9   |
| R | Rückzug/Spiritualität               | 10-15 |
| O | Orientierung/Persönlichkeitsbildung | 16-23 |
| K | Kulturerlebnis                      | 24-27 |
| T | Tagungen/Fortbildungen              | 28-30 |

## Januar

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 23. | Jahresversammlung des Fördervereins   | 30 |
| 29. | 1. Klosterkonzert 2021  | 24 |
|     | (Beide Veranstaltungen müssen aufgrund der Corona-Pandemie vorschoben werden) |    |

## Februar

|           |                               |    |
|-----------|-------------------------------|----|
| 05. – 07. | Energie und Ruhe tanken       | 16 |
| 12. – 14. | Oh, meine Ahnen und Vorfahren | 16 |
| 26.       | 2. Klosterkonzert 2021        | 24 |
| 26. – 28. | Denkfabrik                    | 28 |
| 26. – 28. | Achtsame Selbstfürsorge       | 17 |
| 28.       | Sonntagessen                  | 8  |

## März

|                 |   |    |
|-----------------|---|----|
| 05. – 07.       | Weiterbildungsreihe für Yogalehrende      | 28 |
| 08. – 11.       | Basenfasten kennenlernen                  | 17 |
| 12. – 14.       | Dem Leben entgegenlachen - Trauerseminar  | 10 |
| 17. – 19.       | Frühlingserwachen mit Yoga und Meditation | 18 |
| 19. – 21.       | Frühlingserwachen mit Yoga und Meditation | 18 |
| 26.             | 3. Klosterkonzert 2021                    | 24 |
| 26. – 28.       | Mit Achtsamkeit durchs Leben gehen        | 18 |
| 28.             | Sonntagessen                              | 8  |
| 31.03. – 04.04. | Kar- und Ostertage im Kloster             | 10 |

## April

|                 |  |    |
|-----------------|--|----|
| 15.             | Klosterfrühstück 1                           | 8  |
| 23. 4.          | Klosterkonzert 2021                          | 24 |
| 23. – 25.       | Pilgern – die Natur mit allen Sinnen erleben | 11 |
| 25.             | Sonntagessen                                 | 8  |
| 29.04. – 02.05. | Basenfasten kennenlernen                     | 17 |

**Mai**

|                  |                                |    |
|------------------|--------------------------------|----|
| <b>01.</b>       | KAB Gottesdienst und Frühstück | 29 |
| <b>21. – 24.</b> | Gesang und Szene               | 24 |
| <b>28.</b>       | 5. Klosterkonzert 2021         | 24 |
| <b>30.</b>       | Sonntagsessen                  | 8  |

**Juni**

|                  |   |    |
|------------------|---|----|
| <b>04. – 06.</b> | Mein Lebensweg                              | 11 |
| <b>07. – 11.</b> | Fastenwoche                                 | 12 |
| <b>10.</b>       | Klosterfrühstück 2                          | 8  |
| <b>11. – 13.</b> | Das eigene Leben bewusst und achtsam führen | 12 |
| <b>18. – 20.</b> | Die Feldenkrais-Methode                     | 21 |
| <b>24.</b>       | Märchen und Geschichten im Paradiesgarten   | 25 |
| <b>25.</b>       | 6. Klosterkonzert 2021                      | 24 |
| <b>27.</b>       | Sonntagsessen                               | 8  |

**Juli**

|                        |                                      |    |
|------------------------|--------------------------------------|----|
| <b>02. – 04.</b>       | Als ich mich selbst zu lieben begann | 21 |
| <b>08.</b>             | Klosterfrühstück 3                   | 8  |
| <b>09. – 11.</b>       | Yoga und alles, was gut tut!         | 22 |
| <b>16. – 18.</b>       | Mystik – ein Erkenntnisweg           | 13 |
| <b>17.</b>             | „Spinnstube“ – Werkstatttreffen      | 29 |
| <b>20. – 27.</b>       | Urlaub im Kloster für Frauen         | 22 |
| <b>23. – 25.</b>       | Schreibkurs für Frauen               | 25 |
| <b>25.</b>             | Sonntagsessen                        | 8  |
| <b>30.</b>             | 7. Klosterkonzert 2021               | 24 |
| <b>30.07. – 01.08.</b> | Naturkosmetik                        | 26 |

**August**

|                  |                         |    |
|------------------|-------------------------|----|
| <b>06. – 08.</b> | Denkfabrik              | 28 |
| <b>11. – 15.</b> | Kontemplation und Malen | 13 |
| <b>27.</b>       | 8. Klosterkonzert 2021  | 24 |
| <b>27. – 29.</b> | Mein Lebensweg          | 11 |
| <b>29.</b>       | Sonntagsessen           | 8  |

**September**

|                 |   |    |
|-----------------|---|----|
| 09.             | Klosterfrühstück 4  | 8  |
| 10. – 12.       | Weiterbildungsreihe für Yogalehrende                                      | 28 |
| 11.             | Yoga und Herzensgebet   | 14 |
| 17. – 19.       | Wecke Deine Kreativität!  | 26 |
| 24.             | 9. Klosterkonzert 2021  | 24 |
| 24. – 26.       | Sich und andere besser verstehen lernen –<br>Einführung in das Enneagramm | 14 |
| 25. – 26.       | 13. Klostermarkt in Walkenried  | 27 |
| 26.             | Sonntagessen  | 8  |
| 30.09. – 03.10. | Basenfasten kennenlernen  | 17 |

**Oktober**

|           |                                    |    |
|-----------|------------------------------------|----|
| 04. – 08. | Leben im Gleichgewicht             | 23 |
| 08. – 10. | Oh, meine Ahnen und Vorfahren      | 16 |
| 10.       | Gedenkfeier für Verstorbene        | 30 |
| 13. – 15. | Herbstzeit mit Yoga und Meditation | 23 |
| 14.       | 5. Klosterfrühstück                | 8  |
| 15. – 17. | Herbstzeit mit Yoga und Meditation | 23 |
| 18. – 23. | Konventsexerzitien                 | 15 |
| 29.       | 10. Klosterkonzert 2021            | 24 |
| 31.       | Sonntagessen                       | 8  |

**November**

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| 06.       | Yoga und Herzensgebet                       | 14 |
| 07.       | Märchen und Geschichten in der warmen Stube | 27 |
| 08. – 12. | Fastenwoche                                 | 12 |
| 12. – 14. | Yoga und alles, was gut tut!                | 22 |
| 19. – 21. | Weiterbildungsreihe für Yogalehrende        | 28 |
| 26.       | 11. Klosterkonzert 2021                     | 24 |
| 26. – 28. | Achtsame Selbstfürsorge                     | 17 |
| 28.       | Sonntagessen                                | 8  |

**Dezember**

|                        |  |    |
|------------------------|--|----|
| 02.                    | Klosterfrühstück 6                       | 8  |
| 03. – 05.              | Energie und Ruhe tanken                  | 16 |
| 05.                    | Trauercafé Hospizverein                  | 30 |
| 10. – 12.              | Die Feldenkrais-Methode                  | 21 |
| 12.                    | Offenes Adventssingen mit „Side by Side“ | 27 |
| 14.                    | Adventsfeier Hospizverein                | 30 |
| 14.                    | Café Grenzenlos                          | 30 |
| 18.                    | Yoga und Herzensgebet                    | 14 |
| 25.                    | Festliches Weihnachtessen                | 8  |
| 29.                    | 12. Klosterkonzert 2021                  | 24 |
| 30.12.21 –<br>03.01.22 | Kontemplationskurs zum Jahreswechsel     | 15 |



*Im Zisterzienserkloster Walkenried 2020, Foto: Sr. Ingeborg Wirz OSU*

## Kurs Nr. A – 2021 – 01

## SONNTAGSSESSEN IM KLOSTER

|              |               |             |
|--------------|---------------|-------------|
| 28. Februar  | 28. März      | 25. April   |
| 30. Mai      | 27. Juni      | 25. Juli    |
| 29. August   | 26. September | 31. Oktober |
| 28. November | 25. Dezember  |             |

Am jeweils letzten Sonntag im Monat sind Sie eingeladen, sich vom Klosterküchenteam verwöhnen zu lassen. Für jeden Monat gibt es ein besonderes Menü, der Jahreszeit entsprechend. Wer mag, kann sich um 12:00 Uhr dem Mittagsgebet der Schwestern in der Liebfrauenkirche anschließen.

Am 1. Weihnachtstag laden wir Sie ein, um 12:00 Uhr die Übertragung des Papstsegens „Urbi et Orbi“ im Vortragsraum zu verfolgen. Anschließend um ca. 12:30 Uhr gibt es das leckere Weihnachtsmenü im festlich geschmückten Refektor (Speiseraum). Gerne können Sie an der Pforte des Klosters einen Menüjahresplan bekommen. Für Vegetarier/innen kann das jeweilige Menü abgewandelt werden. Eine Geschenkidee zu Weihnachten oder zu Geburtstagen sind unsere „Sonntagsessen-Gutscheine“.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 12:00 Uhr Mittagsgebet in der Liebfrauenkirche<br>12:15 Uhr Mittagsessen |
| <b>Kosten:</b>    | 18,50 € Menüpreis<br>(Kinder bis 5 Jahre frei, bis 10 Jahre 10,00 €)     |
| <b>Anmeldung:</b> | bis Mittwoch vor dem jeweiligen Sonntag                                  |

## Kurs Nr. A – 2021 – 02

## KLOSTERFRÜHSTÜCK FÜR FRAUEN

|               |             |              |
|---------------|-------------|--------------|
| 15. April     | 10. Juni    | 08. Juli     |
| 09. September | 14. Oktober | 02. Dezember |

Durch das Coronavirus fanden die Klosterfrühstücke 2020 zum Jubiläumsjahr „30 Jahre Deutsche Einheit“ gleich nach dem ersten Treffen mit der Geschäftsführerin des Grenzlandmuseums Mira Keune ihr schnelles Ende. Wir werden den Faden wieder aufnehmen und uns den ausgefallenen Themen widmen. Den Rahmen für diese Veranstaltungen bilden ein leckeres Frühstück, Vorträge, Diskussionen und Gespräche. Ab Februar 2021 gibt es ein Übersichtsblatt mit den Themen und Referenten.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <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 12,00 €   |



### Kurs Nr. A – 2021 – 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. A – 2021 – 04 EINKEHRTAGE – OASENTAGE

Gruppen und Verbände werden in der Planung und Durchführung von Einkehr- und Besinnungstagen unterstützt.

#### Planung und ggf. Begleitung:

**Sabina Mitschke**, Duderstadt  
Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH)

**Kosten p.P.:** Verpflegung 17,00 €  
Kursgebühr 10,00 €  
für die gesamte Gruppe:  
50,00 € Raummiete/Seminartechnik

### Kurs Nr. A – 2021 – 05 STUDENTAG „...ALS WÄRE ICH SELBST DABEI GEWESEN!“ Die Bibel lebendig erfahren mit biblischen Erzählfiguren (Original Eglifiguren®)

Biblische Erzählfiguren bieten einen neuen, manchmal überraschenden Zugang zu biblischen Themen. Es wird die Möglichkeit geboten, die Arbeit mit den Figuren kennenzulernen. Das Stellen der Figuren wird geübt und einfache Erzählübungen werden ausprobiert. Durch das Vertrautwerden mit den Figuren sollen der Umgang mit biblischen Texten erleichtert und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten in der Praxis entdeckt werden. Wenn vorhanden, können eigene Figuren mitgebracht werden.

**Zielgruppe:** Kita-Teams, Katecheten/innen, Lehrer/innen

**Leitung:** **Sabina Mitschke**, Duderstadt  
Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH)

**Termine:** nach Absprache

**Zeitraumen:** 9:00 – 16:00 Uhr

**Kosten p.P.:** (max. 10 TeilnehmerInnen)  
Verpflegung 17,00 €  
Kursgebühr 60,00 €

**Kurs Nr. R – 2021 – 01      12. – 14. März**  
**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 uns dazu herzlich willkommen!

**Beginn:** 17:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** bis 03.03.2021**Leitung:** **Dr. phil. Guntram Czauderna**, Duderstadt  
Studiendirektor a.D., Wortgottesdienstleiter,  
Beerdigungsleiter**Marita Thiele**, Duderstadt  
Hospiz- und Trauerbegleiterin

|                |                        |          |
|----------------|------------------------|----------|
| <b>Kosten:</b> | Unterkunft/Verpflegung | 125,00 € |
|                | (im EZ, Dusche/WC)     |          |
|                | Kursgebühr             | 85,00 €  |

**Kurs Nr. R – 2021 – 02      31.März – 04. April**  
**KAR- UND OSTERTAGE IM URSULINENKLOSTER**

Sie sind eingeladen, Jesu Leiden, Sterben und Auferstehen in Meditation, Besinnung, Gebet und Feiern im Ursulinenkloster zu begehen.

Elemente sind: Einführung in die Liturgie des jeweiligen Tages, Teilnahme am Stundengebet, die Mitfeier der Kar- und Osterliturgie in der Basilika St. Cyriakus, Schweigen in den Kartagen, kreatives Gestalten z.B. von Osterkerzen.

In Absprache können Sie Ihren Aufenthalt verlängern.

**Beginn:** 17:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** bis 03.03.2021**Leitung:** **NN**

|                |                        |          |
|----------------|------------------------|----------|
| <b>Kosten:</b> | Unterkunft/Verpflegung | 240,00 € |
|                | (im EZ, Dusche/WC)     |          |

**Kurs Nr. R – 2021 – 03****23. – 25. April****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 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 26.03.2021   |
| <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 130,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)  |

**Kurs Nr. R – 2021 – 04****04. – 06. Juni****Kurs Nr. R – 2021 – 05****27. – 29. August****MEIN LEBENSWEG – EINE KREATIVE ENTDECKUNGSREISE  
„Du schaffst mir weiten Raum“ (vgl. Psalm 31)**

Wir wollen unseren Lebenswegen gemeinsam nachspüren, uns erinnern und Möglichkeiten der „Weite“ für uns neu entdecken. Begleitet wird uns der Vers aus Psalm 31 „Du schaffst mir weiten Raum...“ Gestaltet werden diese Tage u.a. mit Elementen des Bibliodramas und des Bibliologs, mit Gesprächen, wenn möglich mit Gesang und Tanz und durch weitere kreative Formen.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | 13:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | Kurs Nr. R – 2021 – 04 – bis 07.05.2021<br>Kurs Nr. R – 2021 – 05 – bis 30.07.2021   |
| <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 125,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)<br>Kursgebühr 65,00 €  |

Kurs Nr. R – 2021 – 06

07. – 11. Juni

Kurs Nr. R – 2021 – 07

08. – 12. 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.

**Beginn:** 12:00 Uhr**Ende:** 13:00 Uhr**Anmeldung:** Kurs Nr. R – 2021 – 06 – bis 10.05.2021

Kurs Nr. R – 2021 – 07 – bis 11.10.2021

**Leitung:** **Ute Fiuza**, Göttingen

Coach, geistliche Begleiterin

**Ursula Glauert-Hülsken**, Göttingen

Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU,

Meditationslehrerin

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 200,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)

Kursgebühr 220,00 €

Kurs Nr. R – 2021 – 08

11. – 13. Juni

DAS EIGENE LEBEN BEWUSST UND ACHTSAM FÜHREN

In unserer modernen Welt haben wir oft das Gefühl, ständig verfügbar zu sein und funktionieren zu müssen. Zwischen all den Themen, Aufgaben und Personen, für die wir uns verantwortlich fühlen, finden unsere Wünsche und Bedürfnisse oft nicht angemessen Raum und Beachtung. Der Kurs richtet sich an Menschen, die für sich Reflexion, Neuorientierung und Achtsamkeit suchen, um ihr Leben zufriedener zu gestalten. Wir werden Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen mit kreativen und imaginativen Methoden anbieten, die mehr Zufriedenheit und Freude wecken.

**Beginn:** 18:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** bis 14.05.2021**Leitung:** **Dr. rer. nat. Meike Caselmann**, Duderstadt

Systemische Beraterin &amp; Naturtherapeutin

**Dr. med. Bentick Caselmann**, Duderstadt

Psychotherapeut &amp; Psychiater

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 125,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)

Kursgebühr 200,00 €

**Kurs Nr. R – 2021 – 09****16. – 18. Juli****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 18.06.2021   |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Dr. phil. Gerhard Elwert</b> , Baden-Baden<br>Theologe, Kontemplationslehrer nach<br>Willigis Jäger |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 125,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)  |
|                   | Kursgebühr 140,00 €  |

**Kurs Nr. R – 2021 – 10****11. – 15. August****„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 Stilletage.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Beginn:</b>    | 17:30 Uhr   |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr   |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 16.07.2021  |
| <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 255,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)   |
|                   | Kursgebühr 220,00 €   |

**Kurs Nr. R – 2021 – 11****11. September****Kurs Nr. R – 2021 – 12****06. November****Kurs Nr. R – 2021 – 13****18. Dezember****YOGA UND HERZENSGET**

Durch sanfte, achtsame und atemgeführte Yogaübungen können Körper und Geist zur Ruhe kommen. Eine Tiefenentspannungsübung über die Mittagszeit, der „Schlaf der Yogis“, bereitet Sie vor, sich auf die urchristliche Kontemplationsform des Herzensgebets einzulassen. Das Herzensgebet öffnet den inneren Raum für das Heilige/Heilende und hilft zur Ruhe des Herzens und ins Schweigen in der Gegenwart Gottes zu finden.

**Beginn:** 10:00 Uhr  
**Ende:** 16:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis jeweils drei Wochen vor Kursbeginn  
**Leitung:** **Ursula Glauert-Hülsken**, Göttingen  
 Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU,  
 Meditationslehrerin  
**Kosten:** 59,00 € inkl. Kursgebühr, Verpflegung

**Kurs Nr. R – 2021 – 14****24. – 26. September****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 27.08.2021  
**Leitung:** **Ute Fiuza**, Göttingen  
 Enneagramm-Trainerin (ÖAE), Coach,  
 Geistliche Begleiterin  
**Wolfgang Deppe**, Göttingen  
 Enneagramm-Trainer (ÖAE)  
**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 125,00 €  
 (im EZ, Dusche/WC)  
 Kursgebühr 160,00 €


**Kurs Nr. R – 2021 – 15**  
**KONVENTSEXERZITIEN**
**18. – 23. Oktober**

Ordensschwwestern und Mitglieder von Angelakreisen sind eingeladen, an den Exerzitien des Ursulinenkonventes teilzunehmen. Elemente: Vorträge/Impulse, Stundengebet, Eucharistiefeier, Schweigen, Einzelgespräche.

**Anreise:** ab 11:00 Uhr möglich  
**Beginn:** 17:00 Uhr  
**Ende:** 10:00 Uhr  
**Leitung:** **NN**  
**Kosten:** nach Absprache


**Kurs Nr. R – 2021 – 16**      **30. Dezember 2021 - 03. Januar 2022**  
**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.

**Beginn:** 17:30 Uhr  
**Ende:** 14:00 Uhr  
**Anmeldung:** bis 27.11.2021  
**Leitung:** **Dr. phil. Gerhard Elwert**, Theologe und Kontemplationslehrer nach Willigis Jäger  
**Monika Bleier**, Baden-Baden  
 Kunstpädagogin

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 255,00 €  
 (im EZ, Dusche/WC)  
 Kursgebühr 220,00 €

Kurs Nr. O – 2021 – 01

05. – 07. Februar

Kurs Nr. O – 2021 – 02

03. – 05. Dezember

**ENERGIE UND RUHE TANKEN**

An diesen Wochenenden werden Sie u.a. mit autogenem Training und progressiver Muskelentspannung Energie und Ruhe tanken. Die bewährten Entspannungsverfahren helfen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist Erholung zu geben. Ein wahrer Energiekick, der die „Batterien“ wieder auflädt und Werkzeuge liefert, die Ruhe auch im Alltag zu bewahren.

**Beginn:** 18:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** Kurs Nr. O – 2021 – 01 – bis 15.01.2021

Kurs Nr. O – 2021 – 02 – bis 05.11.2021

**Leitung:** **Sabine Rathmann-Schneider**, Herzberg/Pöhlde  
Entspannungspädagogin**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 120,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)

Kursgebühr 130,00 €

Kurs Nr. O – 2021 – 03

12. – 14. Februar

Kurs Nr. O – 2021 – 04

08. – 10. Oktober

**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 – 2021 – 03 – bis 15.01.2021

Kurs Nr. O – 2021 – 04 – bis 10.09.2021

**Leitung:** **Lea Marion Kunath**, Kleinsendelbach  
Gestalt-, Systemische Therapeutin, Psychotherapeutin HP, Gesprächstherapeutin  
n. Rogers**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 125,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)

Kursgebühr 160,00 €




**Kurs Nr. O – 2021 – 05**
**26. – 28. Februar****Kurs Nr. O – 2021 – 06****26. – 28. November****ACHTSAME SELBSTFÜRSORGE „WELLNESS FÜR MEINE SEELE“**

In emotionalen Stresszeiten verliert der heutige Mensch leicht sein Selbstbewusstsein. So ist es wichtig, sich wieder zu besinnen und mehr Selbstfürsorge ins Leben zu bringen. Wertschätzende Übungen und Meditationen, Selbsterkenntnis, Fürsorge und Entspannung ermöglichen es, wieder einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu finden.

**Beginn:** 18:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** Kurs Nr. O – 2021 – 05 – bis 15.01.2021  
Kurs Nr. O – 2021 – 06 – bis 01.11. 2021**Leitung:** **Sabine Rathmann-Schneider**, Herzberg/Pöhlde  
Entspannungspädagogin**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 120,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)  
Kursgebühr 140,00 €

**Kurs Nr. O – 2021 – 07**
**08. – 11. März****Kurs Nr. O – 2021 – 08****29. April – 02. Mai****Kurs Nr. O – 2021 – 09****30. September – 03. Oktober****BASENFASTEN KENNENLERNEN**

Es ist eine milde Form des Fastens und der Entschlackung. Es darf alles gegessen werden, was der Körper basisch verarbeiten kann. Obst, Gemüse, Kartoffeln usw., Kräutertees und Wasser entschlacken den Körper, ohne zu hungern. Neue Lebenskraft und Lebensfreude stellen sich ein. Gleichzeitig ist es ein guter Einstieg in eine neue Denk-, Lebens- und Ernährungsweise. Umrahmt wird dieses Wochenende von einem Programm aus Bewegung und Entspannung.

**Beginn:** 17:00 Uhr**Ende:** 14:00 Uhr**Anmeldung:** Kurs Nr. O – 2021 – 07 – bis 08.02.2021  
Kurs Nr. O – 2021 – 08 – bis 01.04.2021  
Kurs Nr. O – 2021 – 09 – bis 02.09.2021**Leitung:** **Marlis Merfert**, Hildesheim-Adlum  
Gesundheitspraktikerin DGAM,  
Basenfastenleiterin nach Sabine Wacker**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 180,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)  
Kursgebühr 160,00 €

Kurs Nr. O – 2021 – 10

17. – 19. März

Kurs Nr. O – 2021 – 11

19. – 21. 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 Frühlinglicht entgegenzuwachsen.

|                   |  |          |
|-------------------|--|----------|
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr  |          |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr  |          |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 17.02.2021   |          |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Gabriele Parrisius</b> , Witzenhausen<br>Yogalehrerin |          |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung<br>(im EZ, Dusche/WC)             | 124,00 € |
|                   | Kursgebühr   | 170,00 € |

Kurs Nr. O – 2021 – 12

26. – 28. März

**MIT ACHTSAMKEIT DURCHS LEBEN GEHEN**

In einer Welt, die uns permanent fordert und mit Reizen überflutet, brauchen wir für Körper, Geist und Seele Entspannung, um den Stress zu reduzieren. An diesem Wochenende erfahren Sie, wie die Einübung von Achtsamkeit (Mindfulness) das Leben verändern kann. Entspannung im Sitzen, Gehen und Liegen ist für jeden leicht umsetzbar und hilft, turbulente Zeiten im Leben besser zu meistern.

|                   |   |          |
|-------------------|---|----------|
| <b>Beginn:</b>    | 18:00 Uhr   |          |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr   |          |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 28.02.2021  |          |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Sabine Rathmann-Schneider</b> , Herzberg/Pöhlde<br>Entspannungspädagogin |          |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung<br>(im EZ, Dusche/WC)                                | 120,00 € |
|                   | Kursgebühr  | 140,00 € |



Absender:

---

---

---

---



**Gästebereich im Ursulinenkloster**

Frau Sabina Mitschke

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 Auftragsabwicklung 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. O – 2021 – 13**
**18. – 20. Juni****Kurs Nr. O – 2021 – 14****10. – 12. Dezember****DIE FELDENKRAIS-METHODE****„... dass einer auch könne, was er vermag.“****(Moshé Feldenkrais 1904-1984)**

In den Kursen werden die Grundlagen der Feldenkrais-Methode vermittelt. Damit wir uns in der Welt angemessen orientieren und unseren Absichten entsprechend handeln können, brauchen wir Bewegung. Jede Bewegung, jede Handlung verbindet mit der Welt – und jede absichtliche Bewegung ist erlernt. Das, was zuvor undenkbar oder unmöglich erschien, wird durch den Lernvorgang möglich.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Beginn:</b>    | 18:00 Uhr   |
| <b>Ende:</b>      | 13:00 Uhr   |
| <b>Anmeldung:</b> | Kurs Nr. O – 2021 - 13 – bis 21.05.2021<br>Kurs Nr. O – 2021 - 14 – bis 12.11.2021      |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Dierk Wichmann</b> , Bremen<br>Dipl. Psychologe,<br>Heilpraktiker für Psychotherapie |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 125,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)<br>Kursgebühr 130,00 €            |


**Kurs Nr. O – 2021 – 15**
**02. – 04. Juli****ALS ICH MICH SELBST ZU LIEBEN BEGANN**

Wie würde sich das „Sich Selber Lieben“ auf das eigene Leben auswirken? Was würde und sollte sich verändern: die Freude am eigenen Sein zu spüren, Selbstliebe wie einen guten und treuen Freund an der Seite zu haben. Im geschützten Raum ist Zeit und Platz für Gespräche und Austausch. Der Kurs bietet Hilfen, ein erfülltes Leben zu führen, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und mutig dem eigenen Herzen zu folgen.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Beginn:</b>    | 18:00 Uhr   |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr   |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 04.06.2021  |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Lea Marion Kunath</b> , Kleinsendelbach<br>Gestalt-, Systemische Therapeutin,<br>Psychotherapeutin HP,<br>Gesprächstherapeutin n. Rogers<br><b>Theresa Heinlein</b> , Neunkirchen am Brand<br>Beziehungs-Coach |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 180,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)<br>Kursgebühr 280,00 €  |

**Kurs Nr. O – 2021 – 16****09. – 11. Juli****Kurs Nr. O – 2021 – 17****12. – 14. 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 wohlthuendes 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.

|                   |  |          |
|-------------------|--|----------|
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr                                      |          |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr                                      |          |
| <b>Anmeldung:</b> | Kurs Nr. O – 2021 – 16 – bis 11.06.2021        |          |
|                   | Kurs Nr. O – 2021 – 17 – bis 15.10.2021        |          |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Barbara Bienias</b> , Holle<br>Yogalehrerin |          |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung                         | 125,00 € |
|                   | (im EZ, Dusche/WC)                             |          |
|                   | Kursgebühr                                     | 160,00 € |

**Kurs Nr. O – 2021 – 18****20. – 27. Juli****URLAUB IM KLOSTER FÜR FRAUEN**

Sie möchten tief durchatmen, sich sammeln, zur Ruhe kommen, für den Alltag neue Kraft schöpfen? Dann kommen Sie für sieben Tage zum Klosterurlaub ins Ursulinenkloster. Hier können Sie abschalten, die Ruhe des Klostersgartens genießen. Die Sonnenterasse im Paradiesgarten lädt zum Verweilen und der Wall rings um Duderstadt zum Spaziergang ein. Sie werden in diesen Tagen liebevoll von unserer Klosterküche versorgt. Gern sind wir bei der Organisation der An- und Abreise behilflich.

In diesen Tagen können Sie vergünstigt die Teilnahme an der Schreibwerkstatt hinzubuchen vgl. Kurs Nr. K – 2021 – 03.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr, Anreise ab 10:00 Uhr möglich  |
| <b>Ende:</b>      | 10:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 18.06.2021   |
| <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>    | 590,00 € (inkl. Unterkunft – im EZ,<br>Dusche/WC, Verpflegung, 3 Mahlzeiten)   |

**Kurs Nr. O – 2021 – 19****04. – 08. Oktober****LEBEN IM GLEICHGEWICHT**

Eine Woche Zeit für sich selbst, Zeit, sich selbst Gutes zu tun und Zeit, die Kraftpolster wieder aufzufüllen!

In dieser Woche geht es um bewusste Zeit in der Bewegung mit Yoga, Tanzen und Spaziergängen in der Natur. Ebenso geht es um Zeiten der Stille, der Meditation im Sitzen, Gehen, beim Yoga und auch beim Essen. Zeit mit guten Gesprächen, gutem Essen und die Möglichkeit, die eigenen Lebensgewohnheiten aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Wie ist es JETZT in diesem Moment? Gibt es einen Bereich, der neu gestaltet werden mag? Mit Leichtigkeit, Lachen und Freude soll diese Woche das Leben bereichern, Impulse und Kraft für die Zeit danach geben.

|                   |  |          |
|-------------------|--|----------|
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr                                      |          |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr                                      |          |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 06.09.2021                                 |          |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Barbara Bienias</b> , Holle<br>Yogalehrerin |          |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung<br>(im EZ, Dusche/WC)   | 240,00 € |
|                   | Kursgebühr                                     | 238,00 € |

**Kurs Nr. O – 2021 – 20****13. – 15. Oktober****Kurs Nr. O – 2021 – 21****15. – 17. Oktober****HERBSTZEIT MIT YOGA UND MEDITATION**

Sicher waren wir in den letzten Monaten alle aktiv, viel draußen in der Natur, haben alles wachsen sehen, vor allem die Samen, die wir selbst gesät haben, seien es Erden-Samen oder die Samen in uns selbst. Wir wollen schauen, ob wir diese gut versorgt haben und was nun geerntet werden kann. Die Natur zeigt sich, vor der Winterruhe, noch einmal von einer wunderbar leuchtend bunten Seite. So wollen auch wir an diesem Wochenende das Bunte in uns zeigen und vor unserer eigenen Winterruhe nochmal „aufblühen lassen“ und alles, was wir ernten, bewusst erleben.

|                   |  |          |
|-------------------|--|----------|
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr  |          |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr  |          |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 13.09.2021   |          |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Gabriele Parrisius</b> , Witzenhausen<br>Yogalehrerin |          |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung<br>(im EZ, Dusche/WC)             | 125,00 € |
|                   | Kursgebühr   | 170,00 € |

## KLOSTERKONZERTE

|             |              |               |
|-------------|--------------|---------------|
| 29. Januar  | 26. Februar  | 26. März      |
| 23. April   | 28. Mai      | 25. Juni      |
| 30. Juli    | 27. August   | 24. September |
| 29. Oktober | 26. November | 29. Dezember  |

(Änderungen möglich)

Inzwischen schon zur Tradition geworden sind unsere 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 – 2021 – 01

21. – 24. Mai

## GESANG UND SZENE

**Balance von Körper – Seele – Stimme in Oper, Operette,  
Konzert, Lied, 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 23.04.2021

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

**Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 191,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)  
Kursgebühr 490,00 €



 **Kurs Nr. K – 2021 – 02****24. Juni****MÄRCHEN UND GESCHICHTEN IM PARADIESGARTEN**

Diesmal werden Märchen und Geschichten aus dem russischen Kulturkreis zu hören sein. Kommen Sie mit auf eine Reise gen Osten und lassen Sie sich überraschen, was in den Weiten Russlands erzählt, gehört und weitererzählt wurde - von allerhand Wundern und zauberhaften Begebenheiten.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 19:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | ca. 21:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 21.06.2021                                       |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Kirsten Räke</b> , Diemarden<br>Märchenerzählerin |
| <b>Kosten:</b>    | 12,00 €  |

 **Kurs Nr. K – 2021 – 03****23. – 25. Juli****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.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Beginn:</b>    | 18:00 Uhr   |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr   |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 18.06.2021  |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Maria Eilers</b> , Hannover<br>Sprachwissenschaftlerin, freie Autorin  |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung 125,00 €<br>(im EZ, Dusche/WC)<br>Kursgebühr 120,00 €<br>(Gäste des Klosterurlaubs 100,00 €) |

**Kurs Nr. K – 2021 – 04****30. Juli – 01. August****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, mit was 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 02.07.2021   |          |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Anja Holland</b> , Schwiegershausen<br>Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen |          |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung<br>(im EZ, Dusche/WC)   | 125,00 € |
|                   | Kursgebühr<br>(inkl. Materialkosten)   | 120,00 € |

**Kurs Nr. K – 2021 – 05****17. – 19. September****WECKE DEINE KREATIVITÄT!****„Kreativität ist die Intelligenz, die Spaß hat...“ (Albert Einstein)**

Drei talentierte Frauen nehmen Sie an die Hand, um Schönes, Nützliches und Dekoratives zu gestalten. Lassen Sie sich inspirieren und schenken Sie sich die Freude an selbstgemachten Dingen. Kreativsein ist Entspannung, fördert den Glauben an sich selbst, ist Futter für die Seele.

|                   |   |          |
|-------------------|---|----------|
| <b>Beginn:</b>    | 18:00 Uhr   |          |
| <b>Ende:</b>      | 14:00 Uhr   |          |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 20.08.2021  |          |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Anja Holland</b> , Schwiegershausen<br><b>Ulla Kramer</b> , Göttingen<br><b>Sabina Mitschke</b> , Duderstadt |          |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung<br>(im EZ, Dusche/WC)  | 125,00 € |
|                   | Kursgebühr<br>(Materialkosten nach Aufwand)   | 120,00 € |



### 13. KLOSTERMARKT IN WALKENRIED

25. – 26. September

Wie in vergangenen Jahren werden die Ursulinen und Mitglieder des Fördervereins auf dem Klostermarkt in Walkenried einen Stand haben und über das Ursulinenkloster und die Region informieren.



### Kurs Nr. K – 2021 – 06

07. November

### MÄRCHEN UND GESCHICHTEN IN DER WARMEN STUBE

Im Herbst soll es wieder Märchen und Geschichten zu einem ausgewählten Thema geben. Lassen Sie sich überraschen, was in unserer Region erzählt, gehört, weitererzählt ... und dann vielleicht aufgeschrieben wurde, sodass wir es heute immer noch erzählen können.

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| <b>Beginn:</b>    | 16:00 Uhr                       |
| <b>Ende:</b>      | ca. 18:00 Uhr                   |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 01.11.2021                  |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Kirsten Räke</b> , Diemarden |
| <b>Kosten:</b>    | 12,00 €                         |



### Kurs Nr. K – 2021 – 07

12. Dezember

### OFFENES ADVENTSSINGEN MIT „SIDE BY SIDE“

Am dritten Advent sind Sie wieder eingeladen, einen stimmungsvollen Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und weihnachtlicher Musik zu verbringen. Ulrike Wolf und Benedikt Bernhardt von „Side by Side“ spielen bekannte Weihnachtslieder auf der Smallpipe, dem kleinen Dudelsack. Im Vergleich zum mittelalterlichen Marktsack oder dem großen schottischen Dudelsack lädt der milde, weiche Klang und die angenehme Lautstärke des Instruments zum Mitsingen ein. Schön, wenn Sie tatkräftig mit einstimmen.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Beginn:</b>    | 15:00 Uhr  |
| <b>Ende:</b>      | ca. 17:00 Uhr  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 09.12.2021   |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Ulrike Wolf</b> , Göttingen<br><b>Benedikt Bernhardt</b> , Duderstadt |
| <b>Kosten:</b>    | 12,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)  |

**Kurs Nr. T – 2021 – 03****26. – 28. Februar****Kurs Nr. T – 2021 – 04****06. – 08. August****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 134,00 €  
(im EZ, Dusche/WC)**Kurs Nr. T – 2021 – 05****05. – 07. März****Kurs Nr. T – 2021 – 06****10. – 12. September****Kurs Nr. T – 2021 – 07****19. – 21. November****BEGLÜCKENDE YOGA-PHILOSOPHIE****Weiterbildungsreihe für Yogalehrende**

**05. – 07. März: Bhagavadgita: Karma-Yoga und Bhakti-Yoga  
Liebe und Hingabe als Weg zur Erfüllung**

Die Yoga-Wege der Bhagavadgita schenken noch heute zutiefst inspirierende Anregungen für yogisches Leben und Handeln. Diese werden schrittweise an diesem Wochenende beleuchtet und für die eigene Umsetzung zugänglich gemacht.

**10. – 12. September: Die Weisheit der Upanishaden, Wege zum  
Selbst: die fünf Kosa der Taittiriya Upanishad**

Die Upanishaden mit ihrer tiefgründenden Weisheit gehören zu den großen Schätzen der indischen Yoga-Philosophie. Obwohl mehr als 2500 Jahre alt, berühren viele Aussagen noch heute Übende und Suchende aus aller Welt. Viele dieser Ideen, z.B. zum Utlaut OM, zu den feinstofflichen Körpern oder zu Karma sind hier erstmalig formuliert und prägen Verständnis und Umfeld des Yoga als einen Weg zum innersten Selbst.

### 19. – 21. November: Samyama – Weg der Meditation: ein Praxis-Seminar

Die Praxis der Meditation versteht sich als eine Einladung, sich zu öffnen für das, was jenseits ist von begrenzten und begrenzenden Gedanken und Gefühlen. Asana, Pranayama sowie Inspirationen aus den Quellen des Yoga begleiten diese Entdeckungsreise nach innen.

#### Für alle Kurse:

|                   |  |          |
|-------------------|--|----------|
| <b>Beginn:</b>    | 17:00 Uhr  |          |
| <b>Ende:</b>      | 13.00 Uhr  |          |
| <b>Anmeldung:</b> | Kurs Nr. T – 2021 – 05 – bis 05.02.2021                |          |
|                   | Kurs Nr. T – 2021 – 06 – bis 13.08.2021                |          |
|                   | Kurs Nr. T – 2021 – 07 – bis 22.10.2021                |          |
| <b>Leitung:</b>   | <b>Astrid Klinski</b> , Rodgau<br>Yogalehrerin BDY/EYU |          |
| <b>Kosten:</b>    | Unterkunft/Verpflegung                                 | 125,00 € |
|                   | (im EZ, Dusche/WC)                                     |          |
|                   | Kursgebühr   | 240,00 € |

### Kurs Nr. T – 2021 – 08

17. Juli

### „SPINNSTUBE“ – WERKSTATTREFFEN DER DOZENTEN/DOZENTINNEN DES GÄSTEBEREICHS IM URSULINENKLOSTER

Auch wenn die durch Corona bedingten Veränderungen und Einschränkungen unsere Arbeit weiter begleiten, sind Dozenten/Dozentinnen der Kurse und Angebote im Ursulinenkloster wieder zur „Spinnstube“ eingeladen. Ziel dieses Tages ist, einander kennenzulernen, zu sehen, wo ergänzt und vernetzt werden kann und wie im Blick auf die weitere Seminarplanung neue Akzente gesetzt und/oder die aktuellen Angebote mehr aufeinander abgestimmt werden können, eben „spinnen“: gemeinsam denken – entwickeln – fragen – suchen.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Beginn:</b>  | 10:00 Uhr   |
| <b>Ende:</b>    | 18:00 Uhr   |
| <b>Leitung:</b> | <b>Sabina Mitschke</b> , Duderstadt<br>Dipl. Sozialpäd./Sozialarb. (FH) |
| <b>Kosten:</b>  | 17,00 €   |

### 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.

|                |           |
|----------------|-----------|
| <b>Beginn:</b> | 09:00 Uhr |
|----------------|-----------|

**CAFÉ GRENZENLOS...****14. 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****10. 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 ein, sich in guter Atmosphäre zu stärken und auszutauschen.

**ADVENT-TRAUERCAFÉ****05. 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 14. 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 für das Jahr 2021 (vorläufig)

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| Übernachtung im EZ (Dusche, WC) | 35,00 € |
| bei nur einer Übernachtung      | 40,00 € |
| Übernachtung im DZ (Dusche, WC) | 65,00 € |
| bei nur einer Übernachtung      | 70,00 € |
| Frühstück                       | 7,00 €  |
| Mittagessen                     | 10,00 € |
| Abendessen                      | 8,00 €  |

### Gruppenermäßigung Nachlass 10 %

auf Übernachtung/Vollpension (3 Mahlzeiten) für Gruppen ab 12 Personen und mindestens 3 Übernachtungen mit Sammelrechnung

### Zusätzlich für Gruppen buchbar:

|   |        |
|---|--------|
| Stehkaffee (Kaffee, Tee, Keks)  | 2,00 € |
| Erweiterter Stehkaffee<br>(Kaffee, Tee, Mineralwasser, Joghurt,<br>nachm. Kuchen, Obst) | 4,00 € |
| Kaffee/Tee + Kuchen   | 5,00 € |

### Tagesveranstaltungen

|  |         |
|--|---------|
| Raummiete inkl. Nutzung Seminartechnik         | 50,00 € |
| Gruppen, die ausschließlich 1 Mahlzeit buchen: |         |
| Frühstück                                      | 10,00 € |
| Mittagessen                                    | 15,00 € |
| Abendbrot                                      | 10,00 € |
| Kaffee + Kuchen                                | 7,50 €  |

### 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