



STIFTUNG DER
URSULINEN DUDERSTADT
KULTUR UND ZUKUNFT GESTALTEN

JAHRESPROGRAMM 2023



Anmeldung und weitere Informationen zu allen Kursen:

Gästebereich im Ursulinenkloster

Neutorstraße 9

37115 Duderstadt

Tel. 05527 / 9145-0

Mo. – Fr.: 8 – 12 Uhr

Mail: gaestebereich@ursulinen-duderstadt.de

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

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

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.

LIEBE GÄSTE UND FREUNDE DES URSULINENKLOSTERS!

Vielfache Krisen machen uns derzeit allen zu schaffen und fordern uns täglich aufs Neue heraus. Unser Gästebereich bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken.

Mit den Angeboten und Kursen im Jahresprogramm 2023 laden wir Sie ein z.B. zum Auftakt des Klostergarten-Abends im April, zum monatlichen, offenen Kloster Café sowie zu den beliebten Klosterkonzerten. Kommen Sie ins Gespräch mit uns, mit sich, mit anderen Menschen und so mit Gott ...

Mitarbeitende in kirchlichen Einrichtungen haben durch die Arbeitsvertragsrichtlinien jährlich die Möglichkeit, bis zu drei dienstfreie Tage zur Glaubensstärkung zu erhalten (vgl. allgemeiner Teil §10(5)). Einige unserer Seminare laden Sie zu Rückzug und Einkehrtagen ein. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber / Ihrer Arbeitgeberin.

Neben der Teilnahme an Kursen können Sie ebenfalls gerne als Einzelgast für eine Auszeit oder als Familie für eine Feier hier im Ursulinenkloster unterkommen. Sie sind herzlich willkommen!

Viel Freude beim Stöbern in unserem Programm. Die Schwestern des Konventes und alle Mitarbeiter/innen freuen sich auf neue Begegnungen mit Ihnen.

Antje Albrecht

Leiterin des Gästebereichs

Sr. Aloisia Höing SMMP

Vorsitzende des Kuratoriums der Stiftung

Sr. Ingeborg Wirz OSU

Geschäftsführerin der Stiftung

JAHRESÜBERBLICK

Monatlich

In Freud und Leid	8
Klosterfrühstück für Frauen	8
Klosterkonzerte	8
Klostercafé	9
Klostergarten-Abend	9

Januar

26.	Klostercafé	10
27.	1. Klosterkonzert 2023	10

Februar

06. – 10.	Schülerseminar	10
10. – 12.	Werkstatttreffen Flötenspiel	10
15.	Klosterfrühstück	11
16.	Klostercafé	11
17. – 19.	Mein Erinnerungs-Stammbaum	11
24.	2. Klosterkonzert 2023	11
27.02. – 03.03.	Fastenwoche mit Yoga	12

März

03. – 05.	Denkfabrik	12
09.	Klostercafé	13
15. – 17.	Frühlingserwachen mit Yoga und Meditation	13
17. – 19.	Frühlingserwachen mit Yoga und Meditation	13
23. – 26.	Basen-Fasten	13
30.	Jahresversammlung des Fördervereins	14
30.03 – 02.04.	Basen-Fasten	13
31.	3. Klosterkonzert 2023	14
31.03 – 02.04.	Yoga und alles, was gut tut!	14

April

12.	Klosterfrühstück	14
13	Auftakt Klostergarten-Abend	14
20.	Klostercafé	14
21. – 23.	Spurensuche – Was mir vor die Linse kommt	15
28.	4. Klosterkonzert 2023	15

Mai

01.	KAB Gottesdienst und Frühstück	15
05. – 07.	Diözesan-Frauenwochenende	15
12. – 14.	Mystik – Das Ich als Hilfe und Hindernis auf dem spirituellen Weg	16
11.	Klostercafé	16
12. – 14.	Eigene Lebensgeschichte(n) schreiben	16
19.	Klostergarten-Abend	17
21.	Yoga und Kontemplation	17
26.	5. Klosterkonzert 2023	17

Juni

07.	Klosterfrühstück	17
15.	Klostercafé	17
22.	Klostergarten-Abend	17
23.	Märchen für die Seele	18
30.	6. Klosterkonzert 2023	18

Juli

07. – 09.	Gesang und Szene	18
12. – 16.	Kontemplation und Malen	19
20.	Klostercafé	19
21.	Klostergarten-Abend	19
25. – 30.	Ikonen-Werkstatt 1	20
28.	7. Klosterkonzert 2023	20

August

01. – 06.	Ikonen-Werkstatt 2	20
11. – 13.	Die Feldenkrais-Methode	20
16.	Klosterfrühstück	21
24.	Klostercafé	21
25.	Klostergarten-Abend	21
26.	8. Klosterkonzert 2023	21

September

09. – 11.	Mein Erinnerungs-Stammbaum	21
21.	Klostercafé	21
22.	Klostergarten-Abend	21
23. – 24.	Klostermarkt in Walkenried	21
29.	9. Klosterkonzert 2023	21
29.09 – 01.10.	Verstehst du mich? – Einführung in das Enneagramm	22

Oktober

11.	Klosterfrühstück	22
13. – 15.	Denkfabrik	22
13. – 15.	Herbstzeit mit Yoga und Meditation	23
16. – 21.	Konventsexerzitien	23
20. – 30.	EmergingEuropeanEnsembles	24
22.	Gedenkfeier für Verstorbene	23
26.	Klostercafé	24
27.	10. Klosterkonzert 2023	24

November

03. – 05.	Yoga und alles, was gut tut!	24
13. – 17.	Fastenwoche	24
23. – 26.	Basen-Fasten	24
24.	11. Klosterkonzert 2023	25
24.11. – 04.12.	EmergingEuropeanEnsembles	25
30.	Klostercafé	25

Dezember

05.	Trauercafé Hospizverein	25
07.	Klostercafé	25
13.	Café Grenzenlos	25
15. – 17.	Die Feldenkrais-Methode	25
17.	Yoga und Kontemplation	26
29.	12. Klosterkonzert 2023	26
30.12.23 – 03.01.24	Kontemplationskurs zum Jahreswechsel	26

Märchen für die Seele:
Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben

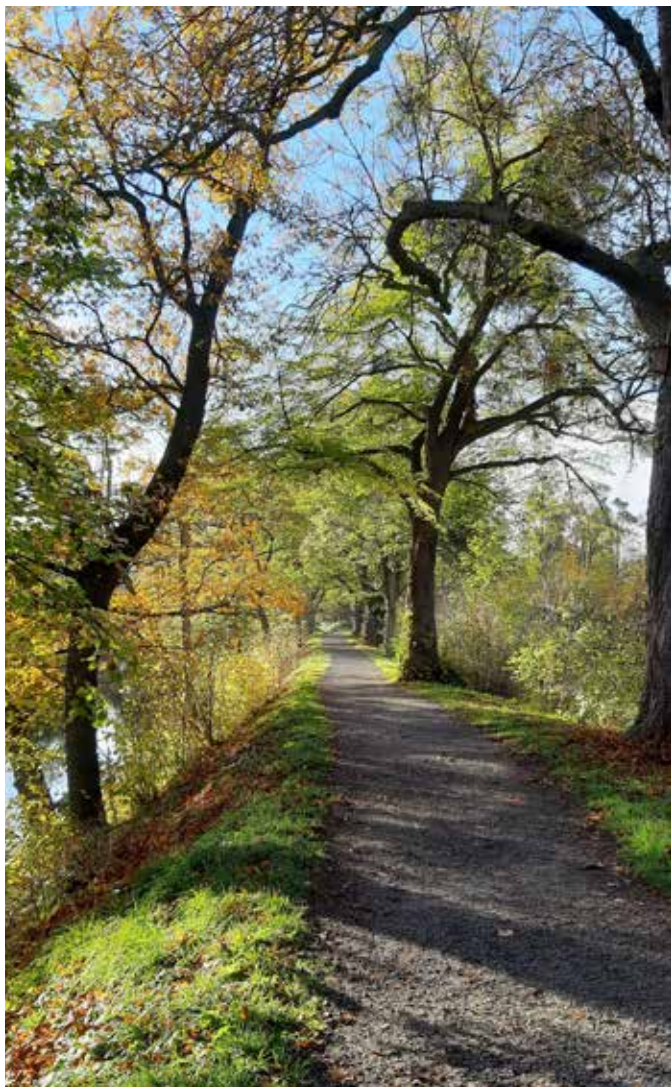


Foto: Sr. Ingeborg Wirz OSU

MONATLICH

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

KLOSTERFRÜHSTÜCK FÜR FRAUEN

15. Februar	12. April	07. Juni
16. August	11. Oktober	

Für die Freundinnen des Klosterfrühstücks öffnen wir alle zwei Monate mittwochs früh wieder die Pforte für ein herzliches Beisammensein.

Beginn:	09:00 Uhr
Ende:	12:00 Uhr
Anmeldung:	jeweils drei Tage vorher
Kosten:	15,00 €

KLOSTERKONZERTE

27. Januar	24. Februar	31. März
28. April	26. Mai	30. Juni
28. Juli	26. August	29. September
27. Oktober	24. November	29. Dezember

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

Zeitnah werden Sie über alle Konzerte durch die regionale Presse, Plakate und unsere Homepage www.ursulinen-duderstadt.de informiert.



KLOSTERCAFÉ

26. Januar	16. Februar	09. März
20. April	11. Mai	15. Juni
20. Juli	24. August	21. September
26. Oktober	30. November	07. Dezember

In diesem Jahr öffnen wir monatlich die Klosterpforte für Kaffee und Kuchen auf der Terrasse des Klostergartens, im Innenhof oder in den Innenräumen des Ursulinenklosters (je nach Witterung). Genießen Sie einfach einmal die besondere Atmosphäre des Hauses und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag!

Beginn:	14:00 Uhr
Ende:	17:00 Uhr
Anmeldung:	jeweils drei Tage vorher
Kosten:	12,00 €



KLOSTERGARTEN-ABEND

13. April	19. Mai	22. Juni
21. Juli	25. August	22. September

Alle mit Freude an Natur und Gärtnern und Interessierte an Themen wie naturnahe, klimaangepasste Gartengestaltung sind heute eingeladen zu einer Begehung des Klostergartens. Im Anschluss geht es bei Erfrischungen in die Diskussions-Runde auf der Paradiesgarten-Terrasse oder im Kloster.

Es werden konkrete Beispiele aufgezeigt, wie jeder mit wenig Aufwand große Schritte in Richtung klimaangepasster, naturnaher Garten tun kann. Vielleicht findet sich dabei sogar eine Klostergarten-Gruppe?

Der Klostergarten-Abend wird im Laufe des Jahres unter diversen Schwerpunkten, wie z. B. auch nachhaltige Ernährung, stattfinden und wird zeitnah über unsere Homepage und/oder Plakate beworben.

Beginn:	18:00 Uhr
Ende:	ca. 20:30 Uhr
Leitung:	u.a. Thomas Burckard , NABU Rheingau
Kosten:	nach Absprache

JANUAR

KLOSTERCAFÉ 26. Januar

1. KLOSTERKONZERT 2023 27. Januar

FEBRUAR

06. – 10. Februar

SCHÜLERSEMINAR:

„Quo vadit – Quo vadis?“

17. Workshop zu Studium und Berufsplanung

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler (Gymnasium und Realschule ab Kl. 10) aus Schulen in ursulinischer Tradition auf Bundesebene bis 09.01.2023

Anmeldung: bis 09.01.2023

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

Wissenschaftliche Begleitung: **Dr. Ulla Bosse**, Hannover

Kosten: werden mit der Einladung bekanntgegeben

10. – 12. Februar

WERKSTATTREFFEN FLÖTENSPIEL

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

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

Voraussetzungen sind Kenntnisse im Alt- und/oder Tenorblockflötenspiel – wünschenswert sind Grunderfahrungen im mehrstimmigen Spiel. Außer Ihren Flöten haben Sie bitte einen Notenständer im Gepäck... und natürlich Freude am gemeinsamen Flöten!

Für Noten wird gesorgt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Beginn: 17:00 Uhr

Ende: 14:00 Uhr

Anmeldung: bis 28.01.2023

Organisatorische Leitung: **Christine Richter**, Gehrden

Kosten: Unterkunft/Verpflegung 175,00 € (im EZ, Dusche/WC)

KLOSTERFRÜHSTÜCK FÜR FRAUEN 15. Februar

KLOSTERCAFÉ 16. Februar

17. – 19. Februar
09. – 11. September

MEIN ERINNERUNGS-STAMMBAUM

„Wer die Vergangenheit nicht kennt, kann weder die Gegenwart verstehen noch die Zukunft gestalten“

Der erste Tag des Kurses widmet sich der eigenen Vergangenheit und Ihren Erinnerungen. Die Teilnehmer/innen gestalten sich ihren persönlichen Erinnerungs-Stammbaum. Am zweiten Tag liegt das Hier und Jetzt im Mittelpunkt der Betrachtungen. Daraus folgen am dritten Tag des Kurses erste Schritte in Richtung der Zukunft in zwei Tagen, zwei Monaten, zwei Jahren.

Beginn:	17:00 Uhr
Ende:	14:00 Uhr
Anmeldung:	bis zu vier Wochen vor Kursbeginn
Leitung:	Lea Marion Kunath, Tessi Heinlein
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung 175,- € (im EZ, Dusche/WC)
	Kursgebühr 150,- €
	Material 10,- €

2. KLOSTERKONZERT 2023 24. Februar



Paradiesgarten des Klosters / Foto: Sr. Ingeborg Wirz OSU

27. Februar – 03. März
13. – 17. November

FASTENWOCHE MIT YOGA

„FREI WERDEN FÜR DAS, WAS UNS TRÄGT“

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:	Februar-Kurs bis 11.02.2023	
	November-Kurs bis 14.10.2023	
Leitung:	Ute Fiuza , Göttingen Coach, geistliche Begleiterin	
	Ursula Glauert-Hülksen , Göttingen Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Meditationslehrerin	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung	360,00 €
	(im EZ, Dusche/WC)	
	Kursgebühr	220,00 €

MÄRZ

03. – 05. März
13. – 15. Oktober

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	175,00 €
	(im EZ, Dusche/WC)	


KLOSTERCAFÉ

09. März

15. – 17. März

17. – 19. März


FRÜHLINGSERWACHEN MIT YOGA UND MEDITATION

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

Beginn:	17:00 Uhr	
Ende:	14:00 Uhr	
Anmeldung:	bis 18.02.2023	
Leitung:	Gabriele Parrisius , Witzenhausen Yogalehrerin	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung (im EZ, Dusche/WC)	175,00 €
	Kursgebühr	188,00 €

23. – 26. März

30. März – 02. April

23. – 26. November


BASEN-FASTEN
Kennenlernen und Einführung

An diesem Wochenende möchte ich Sie mit dem Basen-Fasten, einer sanften Form des Entschlackens vertraut machen. Wir essen leichte Nahrungsmittel wie z. B. Gemüse, Kartoffeln, Früchte, die von unserem Körper basisch verarbeitet werden. Der Prozess des Entschlackens wird durch Bewegung, ausleitende Maßnahmen und Entspannung unterstützt. Wir werden schnell vitaler und gewinnen neue Kraft. Wohlbefinden und Lebensfreude stellen sich wieder ein.

Beginn:	17:00 Uhr	
Ende:	14:00 Uhr	
Anmeldung:	bis zu 4 Wochen vor Kursbeginn	
Leitung:	Ursula Schrader , Hildesheim Heilpraktikerin, Heilfasten-Kursleiterin	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung (im EZ, Dusche/WC)	216,00 €
	Kursgebühr	180,00 €

30. März

JAHRESVERSAMMLUNG DER MITGLIEDER DES FÖRDERVEREINS

- Beginn:** 15:00 Uhr (mit Kaffeetrinken)
Ende: 17:00 Uhr
 danach hl. Messe in der Liebfrauenkirche
- Leitung:** **Dr. Ulla Bosse**, Hannover
 1. Vorsitzende des Fördervereins

3. KLOSTERKONZERT 2023

31. März

31. März – 02. April

03. – 05. November

YOGA UND ALLES, WAS GUT TUT!

„In der Ruhe liegt die Kraft!“ (Konfuzius)

Zeit zum Auftanken, Bewegen, Wohlfühlen, Genießen, Entspannen, um der Stille zu lauschen, zu sich selbst zu kommen, die Atmosphäre zu genießen und wohltuendes Miteinander zu erleben.

An diesem Wochenende sollen die inneren Kräfte gestärkt und Körper, Seele und Geist in Einklang gebracht werden. Ein bunter Blumenstrauß an unterschiedlichen Methoden soll Sie an diesen Wochenenden bereichern. Die Inhalte der Yogawochenenden orientieren sich an den Themen der Jahreszeiten.

- Beginn:** 17:00 Uhr
Ende: 14:00 Uhr
- Anmeldung:** März Kurs bis 11.02.2023
 November Kurs bis 07.10.2023
- Leitung:** **Barbara Bienias**, Holle
 Yogalehrerin
- Kosten:** Unterkunft/Verpflegung 175,00 €
 (im EZ, Dusche/WC)
 Kursgebühr 170,00 €

APRIL

KLOSTERFRÜHSTÜCK FÜR FRAUEN 12. April

13. April

Auftakt zum KLOSTERGARTEN-ABEND

Beschreibung siehe Seite 9 unter „Monatlich“

KLOSTERCAFÉ

20. April

21. – 23. April

SPURENSUCHE: WAS MIR VOR DIE LINSE KOMMT

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

Beginn:	16:00 Uhr	
Ende:	14:00 Uhr	
Anmeldung:	bis 20.03.2023	
Leitung:	Sr. Ingeborg Wirz OSU , Duderstadt Iris Blank , Duderstadt Fotografin	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung (im EZ, Dusche/WC)	175,00 €
	Kursgebühr	75,00 €

4. KLOSTERKONZERT 2023

28. April

MAI

01. Mai

KAB – FESTMESSE ZUM 1. MAI

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

Beginn:	09:00 Uhr
----------------	-----------

05. – 07. Mai

KAB DIÖZESAN-FRAUENWOCHELENDE

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

Beginn:	18:00 Uhr	
Ende:	14:00 Uhr	
Anmeldung:	bis 26.03.2023	
Leitung:	Silvia Scharfenberg , Hildesheim Diözesanvorsitzende der KAB	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung (im EZ, Dusche/WC)	175,00 €

KLOSTERCAFÉ

11. Mai

12. – 14. Mai

MYSTIK –

**DAS ICH ALS HILFE UND HINDERNIS AUF DEM SPIRITUELLEN WEG
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/innen 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. Gespräche über kurze Schlüsseltexte (Meister Eckhart, Teresa von Ávila u.a.) und Anleitungen zur Stille (Kontemplation) sollen zur Mystik annähern.

Beginn:	17:30 Uhr	
Ende:	14:00 Uhr	
Anmeldung:	bis 08.04.2023	
Leitung:	Dr. phil. Gerhard Elwert , Baden-Baden Theologe, Kontemplationslehrer nach Willigis Jäger	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung	175,00 €
	(im EZ, Dusche/WC)	
	Kursgebühr	148,00 €

12. – 14. Mai

EIGENE LEBENSGESCHICHTE(N) SCHREIBEN**Schreibkurs für Frauen**

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

Beginn:	18:00 Uhr	
Ende:	14:00 Uhr	
Anmeldung:	bis 01.04.2023	
Leitung:	Maria Eilers , Hannover Sprachwissenschaftlerin, freie Autorin	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung	175,00 €
	(im EZ, Dusche/WC)	
	Kursgebühr	138,00 €

21. Mai


YOGA UND KONTEMPLATION

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

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

Beginn:	10:00 Uhr	
Ende:	16:00 Uhr	
Anmeldung:	bis 22.04.2023	
Leitung:	Ursula Glauert-Hülsken , Göttingen Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Meditationslehrerin	
Kosten:	Verpflegung	20,00 €
	Kursgebühr	54,00 €


KLOSTERGARTEN-ABEND **19. Mai**

5. KLOSTERKONZERT 2023 **26. Mai**

JUNI


KLOSTERFRÜHSTÜCK FÜR FRAUEN **07. Juni**

KLOSTERCAFÉ **15. Juni**

KLOSTERGARTEN-ABEND **22. Juni**

23. Juni Herbsttermin folgt

MÄRCHEN FÜR DIE SEELE

Im Sommer sowie im Spätherbst wird es wieder einen Märchenabend mit ausgewählten Geschichten, vorgetragen von Märchenerzählerin Kirsten Räke geben. Ein zweiter Termin im Herbst ist vorgesehen und wird vorab über unsere Website, die Tagespresse und Aushänge bekanntgeben.

Alle Märchenfreunde, ob schon bekannt oder unbekannt, ob jung oder alt, ob dick oder dünn, sind schon jetzt herzlich willkommen geheißen!

Beginn:	19:00 Uhr	
Ende:	ca. 21:00 Uhr	
Anmeldung:	05.06.2023	
Leitung:	Kirsten Räke , Diemarden Märchenerzählerin	
Kosten:		14,00 €

6. KLOSTERKONZERT 2023 30. Juni

JULI

07. – 09. Juli

GESANG UND SZENE

Balance von Körper – Seele – Stimme in Oper, Operette, Konzert, Lied und Musical

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

Der Kurs beinhaltet:

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

Beginn:	16:00 Uhr
Ende:	18:00 Uhr
Anmeldung:	bis 04.06.2023

Leitung:	Uta Grunewald , Göttingen Konzert-, Opernsängerin, Gesangspädagogin Meera Drude , Göttingen Inszenierung, Regie, dramatische Theaterarbeit Jan Revermann , Nörten-Hardenberg Pianist, Liedbegleiter	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung (im EZ, Dusche/WC)	161,00 €
	Kursgebühr	500,00 €

12. – 16. Juli

KONTEMPLATION UND MALEN

„Ich bin das Unsichtbare, sichtbar gemacht als Welt.“
(A. H. Almaas, *1944)

Kontemplation ist ein spiritueller Weg der absichtslosen Selbstergründung. Der Kurs findet im Schweigen statt. Behutsam wird in die Übung der Kontemplation eingeführt.

An drei Nachmittagen wird das intuitive Malen mit Gouache-Farben einen Zugang zur eigenen Person ermöglichen. Dabei finden innere Bilder und Gefühle einen Ausdruck. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Texte von Mystiker/innen und die Möglichkeit zu kurzen Einzel- und Gruppengesprächen begleiten die stillen Tage.

Beginn:	17:30 Uhr	
Ende:	14:00 Uhr	
Anmeldung:	bis 14.06.2023	
Leitung:	Dr. phil. Gerhard Elwert , Baden-Baden Theologe und Kontemplationslehrer nach Willigis Jäger Monika Bleier , Baden-Baden Kunstpädagogin	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung (im EZ, Dusche/WC)	350,00 €
	Kursgebühr	265,00 €

KLOSTERCAFÉ

20. Juli

KLOSTERGARTEN-ABEND

21. Juli

25. – 30. Juli

01. – 06. August

IKONEN – BILD GEWORDENE GEBETE**Ikonenmalkurse**

Das Wort Ikone kommt aus dem griechischen "eikón" und bedeutet Bild, Abbild vom Urbild, welches Christus selber ist.

Ziel des Kurses ist es, eine Vermittlung der traditionell festgelegten Maltechnik der Ikone zu geben: von der Übertragung der Vorzeichnung, dem Vergolden, der Herstellung der Eitemperafarben bis zur Fertigstellung der Ikone. Die Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Beginn:	11:00 Uhr	
Ende:	14:00 Uhr	
Anmeldung:	für beide Kurse bis 24.06.2023	
Leitung:	Burkhard Klein, Friedberg	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung	400,00 €
	(im EZ, Dusche/WC)	
	Kursgebühr	285,00 €

7. KLOSTERKONZERT 2023**28. Juli****AUGUST**

01. – 06. August

IKONEN – BILD GEWORDENE GEBETE*Beschreibung siehe Seite 20, Juli*

11. – 13. August

15. – 17. Dezember

DIE FELDENKRAIS-METHODE

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

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

Beginn:	18:00 Uhr
Ende:	13:00 Uhr
Anmeldung:	August Kurs bis 29.07.2023 Dezember Kurs bis 11.11.2023
Leitung:	Dierk Wichmann , Bremen Feldenkrais-Trainer, Dipl. Psychologe
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung 175,00 € (im EZ, Dusche/WC) Kursgebühr 140,00 €

 **KLOSTERFRÜHSTÜCK FÜR FRAUEN** 16. August

 **KLOSTERCAFÉ** 24. August

 **KLOSTERGARTEN-ABEND** 25. August

 **8. KLOSTERKONZERT 2023** 26. August

SEPTEMBER


09. – 11. September

 **MEIN ERINNERUNGS-STAMMBAUM**
Beschreibung siehe Seite 11, Februar

 **KLOSTERCAFÉ** 21. September

 **KLOSTERGARTEN-ABEND** 22. September

23. – 24. September

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

 **9. KLOSTERKONZERT 2023** 29. September

29. September –
01. Oktober**VERSTEHST DU MICH?****– 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 27.08.2023	
Leitung:	Ute Fiuza , Göttingen Enneagramm-Trainerin (ÖAE), Coach, Geistliche Begleiterin Wolfgang Deppe , Göttingen Enneagramm-Trainer (ÖAE)	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung (im EZ, Dusche/WC)	175,00 €
	Kursgebühr	165,00 €

OKTOBER**KLOSTERFRÜHSTÜCK FÜR FRAUEN** 11. Oktober

13. – 15. Oktober

DENKFABRIK**– Frauen in gesellschaftlicher Verantwortung***Beschreibung siehe Seite 12, März*

13. – 15. Oktober**HERBSTZEIT MIT YOGA UND MEDITATION**

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

Beginn:	17:00 Uhr	
Ende:	14:00 Uhr	
Anmeldung:	bis 13.09.2023	
Leitung:	Gabriele Parrisius , Witzenhausen Yogalehrerin	
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung (im EZ, Dusche/WC)	184,00 €
	Kursgebühr	270,00 €

16. – 21. Oktober**KONVENTSEXERZITIEN**

Ordensschwestern und im Seelsorgedienst Tätige sind eingeladen, an den Exerzitien des Ursulinenkonventes teilzunehmen. Zu den Elementen zählen Vorträge/Impulse, Stundengebet, Eucharistiefeier, Schweigen und Einzelgespräche.

Anreise:	16:00 Uhr
Beginn:	17:00 Uhr
Ende:	10:00 Uhr
Anmeldung:	bis 10.09.2023
Leitung:	N.N.
Kosten:	nach Absprache

22. Oktober**ÖFFENTLICHE GEDENKFEIER
FÜR ALLE VERSTORBENEN**

Menschen, die um einen geliebten Angehörigen oder Freund/Freundin trauern, sind um 15.00 Uhr in die Liebfrauenkirche eingeladen, um miteinander eine besondere Gedenkfeier zu erleben, die von den Hospizler/innen gestaltet wird.

Das anschließende Kaffeetrinken im Refektor des Klosters lädt dazu ein, sich in guter Atmosphäre zu stärken und auszutauschen.

Weitere

Informationen: **Marita Thiele**, Koordinatorin
Hospiz-Tel.: 0171 3355 899

**KLOSTERCAFÉ****26. Oktober****10. KLOSTERKONZERT 2023****27. Oktober****20. – 30. Oktober****24. November –****04. Dezember****EEEMERGING – Emerging European Ensembles****INTERNATIONALE HÄNDEL-FESTSPIELE GÖTTINGEN GMBH**

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

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

In Göttingen erhalten die Ensembles Auftrittsangebote im Rahmen der Festspiele bzw. mehrtägige Residencies mit zahlreichen Workshops im Ursulinenkloster Duderstadt. Seien Sie gespannt auf die Präsentation dieser Ensembles in der Liebfrauenkirche!

NOVEMBER

vrs. November**MÄRCHEN FÜR DIE SEELE***Beschreibung siehe Seite 18, Juni***03. – 05. November****YOGA UND ALLES, WAS GUT TUT!***Beschreibung siehe Seite 14, März*

13. – 17. November

FASTENWOCHE MIT YOGA

„FREI WERDEN FÜR DAS, WAS UNS TRÄGT“

Beschreibung siehe Seite 12, Februar

23. – 26. November

BASEN-FASTEN*Beschreibung siehe Seite 13, März***11. KLOSTERKONZERT 2023**

24. November

24. November –

04. Dezember

EEEMERGING – Emerging European Ensembles**INTERNATIONALE HÄNDEL-FESTSPIELE GÖTTINGEN GMBH***Beschreibung siehe Seite 24, Oktober***KLOSTERCAFÉ**

30. November

DEZEMBER

05. Dezember

ADVENT-TRAUERCAFÉ

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.

Weitere**Informationen:** Marita Thiele, Koordinatorin**Hospiz-Tel.:** 0171 3355 899**KLOSTERCAFÉ**

07. Dezember

13. Dezember

CAFÉ GRENZENLOS...

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.

Anreise: 09:00 Uhr
Leitung: Evelyn Stellhorn,
 Gleichstellungsbeauftragte
 der Stadt Dudertadt

15. – 17. Dezember

DIE FELDENKRAIS-METHODE

„... dass einer auch könne, was er vermag.“

(Moshé Feldenkrais 1904-1984)

Beschreibung siehe Seite 20, August

17. Dezember

YOGA UND KONTEMPLATION

„Wie soll ich Dich empfangen und wie begegn' ich Dir?“

(Paul Gerhardt, 1607–1676)

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

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

Beginn: 10:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr
Anmeldung: bis drei Wochen vor Kursbeginn
Leitung: Ursula Glauert-Hülsken, Göttingen
 Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU,
 Meditationslehrerin

Kosten:	Verpflegung	22,00 €
	Kursgebühr	54,00 €

12. KLOSTERKONZERT 2023

29. Dezember

30. Dezember 2023 –
03. Januar 2024

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 27.11.2023
Leitung:	Dr. phil. Gerhard Elwert , Baden-Baden Theologe und Kontemplationslehrer nach Willigis Jäger Monika Bleier , Baden-Baden Kunstpädagogin
Kosten:	Unterkunft/Verpflegung 345,00 € (im EZ, Dusche/WC) Kursgebühr 265,00 €



Foto: Sr. Ingeborg Wirz OSU

DER GÄSTEBEREICH DES URSULINENKLOSTERS

verfügt über:

- 20 Einzelzimmer
- 6 Doppelzimmer
- 2 Seminarräume
- Musikzimmer mit Flügel
- Bibliothek
- Fernsehraum
- „Kartoffel“- (Wein-) Keller
- Terrasse zum Paradiesgarten
- Klostergarten

Unsere hauseigene Küche kocht bevorzugt mit regionalen Erzeugnissen und kümmert sich gerne um Ihr leibliches Wohl. Bitte geben Sie spezielle Speisewünsche oder Unverträglichkeiten gleich vorab bei Ihrer Anmeldung an.



Foto: Sr. Ingeborg Wirz OSU

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Preise

Übernachtung im EZ (Dusche, WC)	50,00 €
bei nur einer Übernachtung	55,00 €
Übernachtung im DZ (Dusche, WC) p.P.	45,00 €
bei nur einer Übernachtung p.P.	47,50 €
Frühstück	10,50 €
Mittagessen	15,00 €
Abendessen	12,50 €

Kinder (4-10 Jahre)

50% des jeweiligen Preises

Gruppenermäßigung Nachlass 10 %

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

Tagesveranstaltungen

Raummiete inkl. Nutzung der Seminartechnik	70,00 €
--	---------

Gruppen, die ausschließlich eine Mahlzeit buchen:

Frühstück	15,00 €
Mittagessen	22,50 €
Abendbrot	15,00 €
Kaffee und Kuchen	12,50 €

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

www.ursulinen-duderstadt.de



STIFTUNG DER

URSULINEN DUDERSTADT

KULTUR UND ZUKUNFT GESTALTEN