

2018
Programm

Himmels
pforten

Liebe Freunde und Gäste des Exerzitienhauses Himmelspforten in Würzburg,

*„Höre mein Herz, wie sonst nur
Heilige hörten: daß sie der riesige Ruf
aufhob vom Boden; sie aber knieten,
Unmögliche, weiter und achtetens nicht:
So waren sie hörend. Nicht dass du Gottes erträgest,
die Stimme, bei weitem. Aber das Wehende höre,
die ununterbrochene Nachricht, die aus Stille sich bildet.“
(Rainer M. Rilke)*

Ein „Rilke-Jahr“ haben wir für 2018 im Exerzitienhaus eingeläutet, wie Sie an einigen Veranstaltungstiteln und -texten unschwer erkennen können. Spiritualität und Lyrik sind fantastische Partner. Dies werden wir im Jahr 2018 gebührend feiern.

Ein Neu-Denken und Anders-Erfahren, ein Bewusst-Wahrnehmen und Stille-Bewahren sind in Himmelspforten Programm. Wir freuen uns darauf, Sie daran teilhaben zu lassen und bei uns willkommen zu heißen.

Bitte besuchen Sie regelmäßig unsere Homepage, auf der wir in diesem Jahr einige „spontane“ und kurzfristig anberaumte Veranstaltungen ankündigen und bekannt geben werden.

Nicht nur an den abgedruckten Veranstaltungen, sondern auch losgelöst von diesen, können Sie ruhige, spirituelle und besinnliche Tage bei uns verbringen. Hierfür kontaktieren Sie unsere Rezeption telefonisch oder per E-Mail.

Das Team des Exerzitienhauses Himmelspforten in Würzburg wünscht Ihnen eine wunderbare Zeit

Dr. Burkhard Rosenzweig
Domvikar, Rektor
Exerzitienhaus Himmelpforten

Programm 2018

Himmels pforten

02.01. – 05.01. **Bibeltheologische Tagung** **„Ich glaube an die Kirche“ ?**

Vielleicht ist manchen Christen aufgefallen, dass sie im Glaubensbekenntnis auch die Kirche als Glaubensinhalt bekennen. Was soll man sich unter diesem Glaubensartikel vorstellen? Verursacht die Kirche nicht selbst immer wieder Irritationen, ja Glaubenszweifel? Vor Jahrzehnten wurde der Slogan „Jesus Ja, Kirche Nein“ propagiert. Heute sagen viele, sie könnten an Gott glauben, wenn er ein anderes „Bodenpersonal“ hätte. Viele dieser Meinungen lassen erkennen, dass vordergründig berechnete Kritik oft begleitet ist von hintergründiger Ahnungslosigkeit. Bei all ihrer Kirchenkritik konnten und wollten auch die Reformatoren „die Kirche“ nicht aus dem Glaubensbekenntnis entfernen. In ihm erscheint der Glaube an die Kirche unmittelbar hinter dem Glauben an den Heiligen Geist. Es dürfte sich lohnen, einmal bis zum Wurzelgrund biblischen Glaubens vorzudringen, um zu erhellen, was jener der Kirche gewidmete Glaubensartikel eigentlich meint. Wie üblich, lädt die Tagung auch ein zum Tagzeiten-Gebet und mündet in eine gemeinsame Eucharistie-Feier.

Mo. 18:00 Uhr
bis Do. 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Klaus Fischer
Kosten: 245,00 € inkl. Kursgebühr,
Übernachtung EZ, Verpflegung,
233,00 € inkl. Kursgebühr,
Übernachtung DZ, Verpflegung
Anmeldung: Exerzitenhaus Himmelspforten
Anmeldeschluss: 18.12.2017

2018

06.01. Offene Gruppe „Geführtes Zeichnen“

31.03. / 07.07.
01.09. / 03.12.

nach den Arbeitsweisen der Initiatischen Therapie (Graf Dürckheim)

Die Initiatische Therapie versteht sich als meditativer Übungsweg, der Antwort auf die Fragen „Wer bin ich?“ und „Was ist der Sinn meines Lebens?“ geben will. Dieses Jahr können Sie sich auf Ihren persönlichen Weg begeben, um mehr Gespür für Ihren Körper, Geist und Seele zu bekommen. Durch meditative Übungen, „Geführtes Zeichnen“ und den Austausch in der Gruppe finden Sie zunehmend zu Ihrer eigenen Mitte. Die Referentin ist gerne zu einem Vorgespräch bereit.

Sa. 09.00 Uhr
bis 17.00 Uhr

Leitung: Martina Dittmann
Kosten: 69 Euro inkl. Kursgebühr
und Verpflegung
Anmeldung: Martina Dittmann,
MartinaDittmann@gmx.de
www.martina-dittmann.de
Anmeldeschluss: 22.12.2017

06.01. – 07.01. Wer bin ich?

**Werte, Sinn und Ziele für mein Leben
„Werte, an die ein Mensch sich hält,
die halten ihn.“ – Elisabeth Lukas**

*Was macht mich aus? Wohin möchte ich?
Wir leben in einer Zeit, in welcher wir immer mehr
Möglichkeiten haben, unser Leben zu gestalten.
Privat und beruflich stehen uns viele Türen offen
und dennoch wissen wir oft nicht, welche Tür
wir durchschreiten sollen. In diesem Seminar
erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
welches Fundament Sinn und Werte für die
Lebensgestaltung haben und welche Kraftquellen
sie für die eigene Entwicklung bedeuten. Sie
reflektieren ihre eigene Biografie und kommen
in Kontakt mit Ihrer Vergangenheit, Gegenwart
und Zukunft: Wo stehe ich gerade? Wo möchte
ich hin? Neben eigener Reflexion, dem Austausch
in der Gruppe und Impulsen zu einem wert-
und sinnvollen Leben gibt es Möglichkeit zum
Einzelgespräch und zur Selbsterfahrung.
Am Ende sehen sie deutlicher, wo sie stehen
und wohin die Reise gehen kann.*

Sa. 10.00 Uhr
bis So. 12.00 Uhr

Leitung: Michael Möller
Berater und Trainer für Lebensgestaltung
und Organisationsentwicklung
Kosten: 185 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitenhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 22.12.2017

19.01 Move in Joy

23.03. / 13.04. **Mit smoveys Leib und Seele Gutes tun**

14.09. / 23.11.
07.12.

*Nach einem anstrengenden und fordernden
Tag brauchen Leib und Seele einen Ausgleich,
um zur Ruhe und Entspannung zu kommen.
Aber oftmals beschäftigt uns noch vieles, was
wir tagsüber erlebt haben. Wie gelingt es uns,
zur Ruhe zu kommen? Hilfreich kann die Bewe-
gung mit smoveys sein. Begleitende spirituelle
Impulse wollen helfen, achtsamer mit uns selbst
umzugehen. Bitte leichte Sportkleidung, Turn-
schuhe und eine Decke oder Isomatte mitbringen.*

Fr. 18.00 Uhr
bis 19.00 Uhr

Leitung: Almut Koschel
Kosten: 10 Euro Kursgebühr
Anmeldung: Exerzitenhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 12.01.2018

25.01. Meditative Stunde

22.03. / 03.05. *Den Tag ausklingen lassen, inne halten,
neue Kraft schöpfen. Mir selbst und Gott
näher kommen. Den Alltag bewältigen.*

Do. 18.00 Uhr
bis 19.00 Uhr

Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig
Kosten: kostenfrei

**26.01. Schenk dir einen Quellentag – Tanztag
Leben ist Bewegung**

*Der Mensch, die Natur, der Kosmos – alles
Leben ist auf Bewegung hin ausgerichtet,
zeigt sich in Entwicklung und Veränderung.
Meditatives Tanzen ist Bewegung, die nach
innen führt und gleichzeitig Ausdruck findet.
Tanz, Gebärden, Text und Stille laden ein zu
Bewegung und Lebendigkeit.*

Fr. 09.00 Uhr
bis 16.30 Uhr

Leitung: Rita Hummel, Lorenz Hummel
Kosten: 35 Euro inkl. Kursgebühr
und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitenhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 12.01.2018

**28.01. Besinnungstag und Mitglieder-
versammlung des Exerzitienvereines
für Mitglieder und Interessierte**

So. 09.30 Uhr Leitung: Domvikar Paul Weismantel
bis 16.00 Uhr Kosten: kostenfrei für Mitglieder,
(21,30 Euro inkl. Verpflegung für
Nichtmitglieder)
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 18.01.2018

04.02. Jahreszeiten-Gottesdienst

20.05. / 07.10. *Und weißt du was mein Leben will, hast du es
schon verstanden? Wie eine Welle im Morgen-
meer will es, rauschend und muschelschwer,
An deiner Seele landen.*
(Rainer M. Rilke)

mit Domvikar, Rektor Dr. Burkhard Rosenzweig
mit anschließendem gemeinsamen Brunch

So. 10.00 Uhr Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig
bis 12.00 Uhr Kosten: 8,50 Euro Verpflegung,
4,00 Euro Verpflegung Kinder
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 02.02.2018

Februar

03.02. Ich bin Stimme

05.10. *In der Stimme finden sich alle Aspekte des
physischen und psychischen Erlebens. Die
Stimme als Einklang zu erfahren bedeutet, mit
sich selbst im Einklang zu sein. Die Entfaltung
unseres eigenen Klangs ist eine Möglichkeit,
Hemmnisse zu erkennen und zu überwinden
und Potenziale zu fördern. Über unsere Stimme
können wir Zugang zu existenziellen Themen
wie z.B. unser Selbstbild, Beziehungen und
Spiritualität erlangen. Atem-, Körper- und Stimm-
übungen können uns dabei helfen, in diese
Erfahrungswelt einzutauchen und in eine innere
Balance zu kommen. Feinste klangliche Erleb-
nisse, wie sie in diesem Seminar angeboten
werden, können einen intensiven Weg der
Selbsterfahrung bedeuten. Ziel ist es, mit sich
selbst (sonare) und dem Gegenüber (re-sonare)
in Schwingung zu kommen, also gut gestimmt
werden. „Ich bin Stimme“ – in diesem Sinn ist
Stimmenfaltung ein schöpferischer Akt der
Persönlichkeitsentwicklung.*

Sa. 11.00 Uhr Leitung: Julia Schneider, Sängerin,
bis 15.00 Uhr Gesangspädagogin, Stimmtrainerin
Kosten: 59 Euro inkl. Kursgebühr und
Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 19.01.2018

06.02. Abendmeditation

10.04. / 08.05. *Sich selbst wahrnehmen, zur Ruhe kommen,
05.06. / 03.07. schweigen, den Tag loslassen und im Gebet
11.09. / 09.10. beschließen. Ablauf: Einstimmung (Körperübung,
13.11. / 04.12. Tanz, meditatives Gehen...) – 20 Minuten Sitzen
in der Stille – Abschlussgebet*

Di. 19.00 Uhr Leitung: Ritaschwestern im
bis 20.00 Uhr Exerzitienhaus Himmelsporten
Kosten: kostenfrei

15.02. Singabend

15.03. / 19.04. *Singen ist gesund für Körper, Seele und Geist,
17.05. / 21.06. baut Stress ab, entspannt und befreit. Eingeladen
15.11. / 13.12. sind alle, die gern gemeinsam bekannte und
neue Lieder singen bzw. lernen.*

Do. 19.00 Uhr Leitung: Sr. Teresa Reulbach OSA
bis 20.00 Uhr Kosten: kostenfrei

19.02. – 23.02. Exerzientage für Priester

*Eingeladen sind die Jubilare der Diözese
Würzburg und weitere Interessierte.
Das geistige Amt (Bischof – Priester – Diakon) und
eine Aufgabe in der Gegenwärtigen Kirche*

Mo. 15.30 Uhr Leitung: Prälat Prof. Dr. Ludwig Mödl
bis Fr. 13.00 Uhr Kosten: 290 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 29.01.2018

März

**27.02. Einkehrtag zur österlichen Bußzeit
Fromm und frei**

Manche Worte haben einen Beigeschmack. Sie rufen innere Bilder und Gefühle wach, die Verstehen verhindern. Wenn man solchen Begriffen unvoreingenommen auf den Grund ginge, könnte man manchen ungeahnten „Schatz“ heben. Wer sich mit dem Spannungsverhältnis von Frömmigkeit und Freiheit befasst, wird womöglich überrascht sein, wie gut diese Eigenschaften zu einem selbstbestimmten Leben passen. Das Ausloten persönlicher Einstellungen und der Blick in die eigene Lebensgeschichte können zu wohltuenden Entdeckungen verhelfen. In der besonderen Atmosphäre von Himmelsportfenen erwarten Sie verschiedene meditative Impulse, Zeiten zum Nachdenken, Beten und miteinander Reden.

Di. 09.30 Uhr
bis 16.00 Uhr
Leitung: Andrea Kober-Weikmann,
Dipl.Päd. (Univ.), Dipl.Theol.
Kosten: 25 Euro inkl. Kursgebühr
und Verpflegung
Anmeldung: Referat Frauenseelsorge,
Frauenseelsorge@bistum-wuerzburg.de,
0931 - 386 65 201

Anmeldeschluss: 25.01.2018

27.02. Taizé-Gebet

27.03. / 17.04. *Singen, schweigen und beten*
15.05. / 26.06. Leitung: Ritaschwestern im
10.07. / 25.09. Exerzitenhaus Himmelsportfenen
23.10. / 11.12. Kosten: kostenfrei
Di. 19.00 Uhr
bis 20.00 Uhr

**02.03. – 03.03. Mut zur Wut
Vom konstruktiven Umgang mit
aggressiven Gefühlen und Impulsen**

Ärger und Wut erleben wir manchmal als kraftvoll und klar, häufiger als unangenehm oder gar zerstörend. Doch sie gehören zu uns und unseren Beziehungen, sie haben eine wichtige regulierende Funktion. Da wir kaum gelernt haben, sie zu verstehen und zu steuern, erleben wir sie meist destruktiv. Wenn wir aber den Mut aufbringen, uns mit ihnen zu beschäftigen, werden sie uns zu Wegweisern zu unseren Bedürfnissen und Grenzen, zu mehr Lebendigkeit und Kraft – in Beziehungen wie im Beruf.

Fr. 18.00 Uhr
bis Sa. 18.30 Uhr
Leitung: Irene Schneider, Trainerin für
konstruktive Aggression in Einzelcoaching,
Dipl.Theol., Gestalttherapeutin
Kosten: 76 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Referat Frauenseelsorge,
Frauenseelsorge@bistum-wuerzburg.de,
0931 - 386 65 201

Anmeldeschluss: 01.02.2018

**02.03. – 04.03. „Teilhabe am Glück“
Seminar für Tanzleiter/innen und
Interessierte am Sakralen Tanz**

Durch die Geborgenheit im Kreis und durch Berührungen klingen Gefühle an und kommen ins Schwingen. Ein vertrauensvolles Geschehen und Sich-Führen-Lassen ermöglicht Leichtigkeit, Scherz und Freundlichkeit. Aber ebenso können Leidenschaftlichkeit und Ausgelassenheit sowie Traurigkeit und Zorn im Tanz lebendig werden und die schlafenden Lebensgeister wecken. Durch die Erfahrung der eigenen Mitte und der Mitte, die uns Orientierung und Halt gibt, kann uns Trost und Stärkung entgegenwachsen. Die Niederländerin Joke Vuurboom wird Tänze vorstellen, die durch Schritte und Gebärde die spirituellen Möglichkeiten des Tanzes erfahrbar machen. Darüber hinaus werden Anregungen und Tipps zur Weitergabe der Tänze vermittelt.

Fr. 18.00 Uhr
bis So. 13.00 Uhr
Leitung: Joke Vuurboom
Kosten: 240 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Exerzitenhaus Himmelsportfenen

Anmeldeschluss: 09.02.2018

08.03. **Brutalismus – Zwischen Betonkirchen und Betonmonstern**

Aus der Reihe „Kunst und Architektur“

Die Architektur der 1960er Jahre war – auch im Kirchenbau – von der Verwendung von Beton als Werkstoff geprägt. Diese Bauten sind heute in die Jahre gekommen und stehen in Gefahr abgerissen zu werden. Der Vortrag möchte die Qualitäten dieser Architektur ins Bewusstsein heben. Der Referent arbeitet am Deutschen Architekturmuseum in Frankfurt an der Ausstellung „SOS Brutalismus – Rettet die Betonmonster!“ mit, die noch bis zum 2. April 2018 zu sehen ist.

Do. 19.00 Uhr Leitung: Maximilian Liesner,
bis 22.00 Uhr Wissenschaftlicher Volontär,
Deutsches Architekturmuseum Frankfurt
Kosten: kostenfrei

09.03 – 11.03. **Herz Qi Gong Wochenende**

„Jeder Fluss hat eine Quelle, jeder Baum hat eine Wurzel.“ Herz Qi Gong, Meditation, Zeiten des Schweigens, Austausch im Gespräch

Herz Qi Gong stärkt die Herzkraft, Haltung, Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebensenergie kommen in Fluss. Herz Qi Gong ist eine Form aus 8 Bewegungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems. Der Blutdruck kann sich regulieren. Die Bewegungen wirken positiv auf das Gemüt und sind beruhigend und belebend zugleich. Morgen- und Abendmeditation in Stille, Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Qi Gong ist Lebenspflege für jedes Alter. Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mit. Wir üben einen Teil der Qi Gong-Zeiten im Garten. Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und kann in der Regel zu 80% erstattet werden.

Fr. 15.00 Uhr Leitung: Hans Martin Lorentzen,
bis So. 13.00 Uhr Qi Gong & Tai Chi-Lehrer
Kosten: 240 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 23.02.2018

10.03. **„Wie anders war mein Leben, als du noch lebst“**

Ein Tag für verwitwete Frauen ab 40

Wer „Ja“ sagt zu einem partnerschaftlichen Leben, der geht davon aus, dass es einen langen gemeinsamen Weg im Miteinander gibt. Was geschieht mit uns, wenn der Lebensgefährte mitten aus dem Leben gerissen wird? Wir bleiben zurück mit vielen Aufgaben und Fragen, unerfüllten Wünschen, schmerzender Trauer. Alles ist anders. Zusammen mit gleichermaßen Betroffenen ist es oft leichter, Trauer und Schmerz auszudrücken, über Erleben von Einsamkeit, Verletzungen und Isolation zu sprechen, als im Alltag. Wir haben Zeit, geschützte Räume und Verständnis füreinander. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen, schauen, was wir brauchen und vielleicht neue Lebensperspektiven entwickeln.

Sa. 09.30 Uhr Leitung: Roswitha Hubert, Dipl.Theol.,
bis 16.00 Uhr Psychotherapeutin HpG
Kosten: 25 Euro inkl. Kursgebühr
und Verpflegung
Anmeldung: Referat Frauenseelsorge,
Frauenseelsorge@bistum-wuerzburg.de,
0931 - 386 65 201

Anmeldeschluss: 08.02.2018

15.03. **Energie – Kraft – Leben**

22.03. / 12.04. **Kurnachsorge 2017 – In Zusammenarbeit mit der Kath. Arbeitsgemeinschaft Müttergenesung und Frauengesundheit und dem Caritasverband der Diözese Würzburg**
19.04. / 26.04.
03.05. / 07.06.
14.06. / 21.06.

28.06. Frauen sind heute in allen Bereichen des Lebens aktiv und spüren, wie sehr sie unter dem Diktat des „Funktionieren-Müssens“ stehen. Damit Sie auch nach der Kur Ihre gesunde Balance spüren, bieten wir Ihnen attraktive Abendveranstaltungen an. Unterschiedliche Impulse, Körperübungen, Gespräche, Musik und vieles mehr können Ihnen helfen, Ihre persönlichen Kraftquellen zu erhalten und Ihren Weg zu finden, sich wohl zu fühlen. Den idealen Rahmen bietet die klare und wohltuende Atmosphäre im Exerzitienhaus Himmelsporten.

Do. 19.30 Uhr Leitung: Roswitha Hubert, Dipl. Theol.,
bis 21.00 Uhr Psychotherapeutin HpG
Kosten: 20 Euro für 10 Abendtermine
Anmeldung: Referat Frauenseelsorge,
Frauenseelsorge@bistum-wuerzburg.de,
0931-386 65 201

Anmeldeschluss: 14.02.2018

15.03. Singabend

siehe Beschreibung 15.02.

20.03. – 25.03. „Finde deinen verborgenen Schatz“ Schweige-Exerziten

*Sich Zeit nehmen für die „Reise nach innen“.
Sich in der Stille von Gott berühren lassen.
„Gott spricht zu uns in der großen Stille des
Herzens“, sagt der hl. Augustinus. – Durchge-
hendes Schweigen – täglicher geistlicher Impuls
zum Stillegebet – gemeinsame Gebets-
und Essenszeiten – Feier der Eucharistie –
Begleitungsgespräche möglich (auch in
englischer Sprache).*

Di. 16.00 Uhr Leitung: Sr. Teresa Reulbach OSA
bis So. 09.00 Uhr Kosten: 290 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Exerzitenhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 02.03.2018

22.03. Meditative Stunde

siehe Beschreibung 25.01.

22.03. Energie – Kraft – Leben Kurnachsorge 2017

siehe Beschreibung 15.03.

Anmeldeschluss: 14.02.2018

22.03. – 25.03. Zur Mitte kommen

*Geistliche Tage für Menschen in Pflegeberufen, in
der Pflege Engagierte und für andere Interessierte*

*Die geistlichen Tage eröffnen einen Freiraum, um
neue Kraft für mein Leben und den beruflichen
Alltag zu schöpfen.*

*Geistliche Impulse und Übungen, Musik, Tanz,
Gespräche, Austausch in der Gruppe, sowie
persönliche Zeit für Stille und Gebet, prägen das
Programm. Der Blick in die Bibel und auf die eigene*

*Biografie, der aufmerksam liebevolle Umgang mit
mir selbst, eine gute Balance von Bewegung und
Ruhe, ein geschützter Raum – frei von Erwartungs-
druck und offen für neue Erfahrungen – sind weitere
Elemente dieses Angebots unter kundiger Beglei-
tung.*

Do. 18.00 Uhr Leitung: Gabriela Amon, Hermann Simon
bis So. 14.00 Uhr Kosten: 165 Euro inkl. Kursgebühr, Übernachtung,
Verpflegung
Anmeldung: Referat Geistliches Leben
Mitarbeiter/innen-Seelsorge
Ottostr. 1, 97070 Würzburg
E-Mail: hermann.simon@bistum-wuerzburg.de
Telefon: 0931-38663713, Fax: 0931-38663719
Anmeldeschluss: 10.03.2017

23.03. – 25.03. Passion heißt Leidenschaft

*Herzensanliegen tragen ihren Aufforderungs-
charakter in sich: Wir suchen jede Gelegenheit,
ihnen Raum zu geben und lassen nicht locker,
bis das mit ihnen verbundene Ziel erreicht ist.
Was erfüllt mich so, dass ich dafür brenne, darin
aufgehe und mich voll und ganz damit identifi-
ziere? Wofür schlägt mein Herz so sehr, dass
ich das Gefühl habe, mein Lebenssinn hänge
davon ab? Und was ist das eigentlich für mich –
Lebenssinn? In den letzten Tagen vor Ostern
bekommen diese Fragen eine eigene „Färbung“.*

Fr. 18.00 Uhr Leitung: Andrea Kober-Weikmann,
bis So. 13.00 Uhr Dipl.Päd. (Univ.), Dipl.Theol.
Kosten: 116 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Referat Frauenseelsorge,
Frauenseelsorge@bistum-wuerzburg.de,
0931-386 65 201
Anmeldeschluss: 15.02.2018

23.03. Move in Joy Mit smoveys Leib und Seele Gutes tun

siehe Beschreibung 19.01.

Anmeldeschluss: 16.03.2018

27.03. Taizé-Gebet

siehe Beschreibung 27.02.

28.03. – 01.04. Geistliche Tage von Mittwoch in der Karwoche bis Ostern Osterexerzitien

Die drei österlichen Tage vom Leiden und Sterben, von der Grabesruhe und von der Auferstehung Jesu Christ feiern.

Mi. 18.00 Uhr
bis So. 13.00 Uhr
Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig
Kosten: 240 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 12.03.2018

31.03. Offene Gruppe „Geführtes Zeichnen“ nach den Arbeitsweisen der Initiatischen Therapie (Graf Dürckheim)

siehe Beschreibung 06.01.

Anmeldeschluss: 16.03.2018

April

06.04. – 07.04. Wir müssen reden...

Aufbaumodule: **Einstiegsmodul**

20. – 21.04. „Man kann nicht nicht kommunizieren“
02. – 03. 05. (Watzlawick) ...und deshalb kommt es beim Kommunizieren auch immer wieder zu Stolpersteinen, Schwierigkeiten und Missverständnissen. Im schlimmsten Fall sogar zu Konflikten. Nicht verstanden oder falsch verstanden werden, gehört somit zum ganz „normalen“ Miteinander im persönlichen und beruflichen Alltag. Woher kommen diese Konflikte? Wann ist Kommunikation erfolgreich? Wir gehen gemeinsam auf die Suche – auf das Ursache-Wirkungsprinzip und finden Wege der erfolgreichen Kommunikation.

Fr. 15.30 Uhr
bis Sa. 18.00 Uhr
Leitung: Clarissa Pöschl,
NLP-Master, NLP-Practitioner
Kosten: 125 Euro inkl. Kursgebühr
Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 09.03.2018

07.04. – 08.04. Basiserfahrungen mit dem „Geführten Zeichnen“

03. – 04.11.

Wochenende in der Initiatischen Therapie (Graf Dürckheim) mit dem „Geführten Zeichnen“. Die Initiatische Therapie und Wegbegleitung hat eine Vielzahl von Arbeitsweisen oder Medien entwickelt, die alle auf ihre verschiedene Weise den Menschen in seinem tiefen Grund ansprechen wollen. An diesem Wochenende wird das „Geführte Zeichnen“ im Vordergrund stehen. Dieses basiert auf dem graphischen Ausdruck von Urformen, welche Maria Hippus-Gräfin Dürckheim als Urformeln des Seins erkannte und für die therapeutische Praxis nutzbar machte. Der Mensch wird hineingenommen in ein schöpferisches Geschehen, aus dem heraus sich Wirk- und Werdekräfte entwickeln. Ein Märchen oder eine Textstelle, Körperspürübungen, Sitzen in der Stille und Austausch in der Gruppe werden unser Tun vertiefend begleiten.

Sa. 09.00 Uhr
bis So. 13.00 Uhr
Leitung: Martina Dittmann
Kosten: 180 Euro inkl. Kursgebühr,
Material, Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Martina Dittmann,
MartinaDittmann@gmx.de
www.martina-dittmann.de
Anmeldeschluss: 17.03.2018

10.04. Abendmeditation

siehe Beschreibung 06.02.

12.04. Energie – Kraft – Leben Kurnachsorge 2017

siehe Beschreibung 15.03.

Anmeldeschluss: 04.04.2018

13.04. Move in Joy Mit smoveys Leib und Seele Gutes tun

siehe Beschreibung 19.01.

Anmeldeschluss: 06.04.2018

17.04. Taizé-Gebet*siehe Beschreibung 27.02.***19.04. Energie – Kraft – Leben****Kurnachsorge 2017***siehe Beschreibung 15.03.***Anmeldeschluss: 12.04.2018****19.04. Singabend***siehe Beschreibung 15.02.***20.04. – 22.04. Entschleunigung mit Qi Gong – für Männer
„Alles hat seine Zeit.“**

Stress und Hektik bestimmen oft den Alltag. Pflicht und Verantwortung, Funktionieren und Geldverdienen stehen bei Männern häufig im Vordergrund. Da gilt es, Wege kennenzulernen, um sich Inseln der Ruhe zu schaffen. Qi Gong führt zu mehr Gelassenheit, einer höheren Präsenz und Achtsamkeit. Morgen- und Abendmeditation in Stille. Austausch im Gespräch, kurze Vorträge, lange Mittagspause. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie bequeme und warme Kleidung für drinnen und draußen mit. Wir üben einen Teil der Zeiten im Garten. Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und kann in der Regel zu 80% erstattet werden.

Fr. 17.00 Uhr
bis So. 17.00 Uhr

Leitung: Hans Martin Lorentzen,
Qi Gong & Tai Chi-Lehrer
Kosten: 240 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 06.04.2018

20.04. – 21.04. Wir müssen reden...

Aufbaumodul:
02. – 03.05.

**Aufbaumodul
Wir müssen reden...
Einstiegsmodul**

*„Man kann nicht nicht kommunizieren“
(Watzlawick) ...und deshalb kommt es beim
Kommunizieren auch immer wieder zu Stolper-
steinen, Schwierigkeiten und Missverständnissen.
Im schlimmsten Fall sogar zu Konflikten. Nicht
verstanden oder falsch verstanden werden,*

*gehört somit zum ganz „normalen“ Miteinander
im persönlichen und beruflichen Alltag. Woher
kommen diese Konflikte? Wann ist Kommunikation
erfolgreich? Wir gehen gemeinsam auf die Suche
– auf das Ursache-Wirkungsprinzip und finden
Wege der erfolgreichen Kommunikation.*

Fr. 15.30 Uhr
bis Sa. 18.00 Uhr

Leitung: Clarissa Pöschl,
NLP-Master, NLP-Practitioner
Kosten: 125 Euro inkl. Kursgebühr
Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 06.04.2018

**24.04. „Wie ist es denn dort, wo du jetzt bist?“
Ödin von Horvath****Ein Tag für verwitwete Frauen ab 60**

*Ein Leben im gelungenen Miteinander ist eine
große Kostbarkeit. Diese Jahre haben uns
geprägt, haben uns Licht und Schatten erfahren
lassen. Stirbt der Partner, klappt eine tiefe Lücke im
Erleben des Alltags auf. Alleine zu sein fordert von
uns Neuorientierung: In der Verbundenheit mit
dem Verstorbenen neue, eigene Schritte wagen.
Dieser Tag gibt Raum für Erinnerungen, Ängste
und Hoffnungen und weckt das Vertrauen in
unsere inneren Kräfte.*

Di. 09.30 Uhr
bis 16.00 Uhr

Leitung: Roswitha Hubert,
Dipl.Theol. Psychotherapeutin HpG
Kosten: 25 Euro inkl. Kursgebühr
und Verpflegung
Anmeldung: Referat Frauenseelsorge,
Frauenseelsorge@bistum-wuerzburg.de,
0931 - 386 65 201
Anmeldeschluss: 22.03.2018

**26.04. Energie – Kraft – Leben
Kurnachsorge 2017***siehe Beschreibung 15.03.***Anmeldeschluss: 18.04.2018**

02.05. – 03.05. Wir müssen reden...

Aufbaumodul

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Watzlawick) ...und deshalb kommt es beim Kommunizieren auch immer wieder zu Stolpersteinen, Schwierigkeiten und Missverständnissen. Im schlimmsten Fall sogar zu Konflikten. Nicht verstanden oder falsch verstanden werden, gehört somit zum ganz „normalen“ Miteinander im persönlichen und beruflichen Alltag. Woher kommen diese Konflikte? Wann ist Kommunikation erfolgreich? Wir gehen gemeinsam auf die Suche – auf das Ursache-Wirkungsprinzip und finden Wege der erfolgreichen Kommunikation.

Leitung: Clarissa Pöschl,
NLP-Master, NLP-Practitioner
Kosten: 125 Euro inkl. Kursgebühr
Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelspforten
Anmeldeschluss: 11.04.2018

Mi. 15.30 Uhr
bis Do. 18.00 Uhr

03.05. Meditative Stunde

siehe Beschreibung 25.01.

**03.05. Energie – Kraft – Leben
Kurnachsorge 2017**

siehe Beschreibung 15.03.

Anmeldeschluss: 25.04.2018

08.05. Abendmeditation

siehe Beschreibung 06.02.

15.05. Taizé-Gebet

siehe Beschreibung 27.02.

17.05. Singabend

siehe Beschreibung 15.02.

18.05. – 19.05. Leben resilient gestalten

Unser Leben ist komplexer und schnelllebiger, es entstehen beruflich wie privat öfter Belastungssituationen. In diesen Phasen können wir „resilienter“ sein: Aus der Physik kommend beschreibt Resilienz Eigenschaften und Methoden, mit welchen Problemen und Krisen widerstands-

fähiger und sicherer begegnet werden kann. Resilientes Verhalten ist erlernbar. In diesem Seminar entwickeln die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Strategien, um den Schwierigkeiten und Herausforderungen in ihrem Leben mit entwickelten Ressourcen zu begegnen und dabei aktiv ihr Leben gestalten.

Fr. 17.00 Uhr
bis Sa. 16.30 Uhr
Leitung: Michael Möller,
Berater und Trainer für Lebensgestaltung
und Organisationsentwicklung
Kosten: 165 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelspforten
Anmeldeschluss: 23.04.2018

20.05. Jahreszeiten-Gottesdienst zum Pfingstfest

Denn der Geist, der uns vereinsamt, will völlig sicher sein, uns zu vereinen.

(Rainer Maria Rilke)

mit Domvikar, Rektor Dr. Burkhard Rosenzweig mit anschließendem gemeinsamen Brunch

Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig
Kosten: 8,50 Euro Verpflegung,

4,00 Euro Verpflegung Kinder

Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelspforten
Zusatztermine: 07.10

Anmeldeschluss: 18.05.2018

22.05. – 26.05. Gartenträume

Geistliche Tage für Frauen

Paradiese des Lichts, Oasen im Alltag, Ruhepunkte in stressigen Zeiten – Gärten sind Sehnsuchtsorte, an denen der Zauber des Lebens spürbar werden kann. Von daher ist es nicht weiter verwunderlich, dass sie in vielfältiger Weise begegnen: Dichtung, Philosophie, Mystik, Malerei und Religion befassen sich mit diesem ganz besonderen Lebensraum. Im Jahr der Landesgartenschau begleitet das Beziehungsverhältnis von Mensch und Garten auch diese kleine spirituelle Auszeit. Die Teilnehmerinnen werden gemeinsame Zeiten des Gebets leben, sich austauschen und auf vielerlei Weise persönliche Betrachtung halten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Offenheit und Neugierde sind sehr

willkommen. Die Veranstaltung ist bezuschusst. Unter einer bestimmten Einkommensgrenze kann auf Antrag ein weiterer Nachlass bis zu 60 % gewährt werden.

Di. 18.00 Uhr Leitung: Andrea Kober-Weikmann,
bis Sa. 11.00 Uhr Dipl.Päd. (Univ.), Dipl.Theol.
Kosten: 180 Euro inkl. Kursgebühr,
Verpflegung und Übernachtung
Anmeldung: Referat Frauenseelsorge,
Frauenseelsorge@bistum-wuerzburg.de,
0931-386 65 201
Anmeldeschluss: 18.04.2018

24.05. – 27.05. „Duften Sie!“ (Mahatma Ghandi) Besinnungstage

Das Wissen um die heilende Wirkung von Kräutern und Düften ist alt. Heute wird es neu entdeckt; denn viele Menschen suchen nach dem, was Leib und Seele gut tut. In diesen Besinnungstagen werden wir verschiedene Düfte kennen lernen und auf uns wirken lassen. Mehr noch wird uns beschäftigen, was der hl. Paulus im 2. Korintherbrief schreibt: ‚Wir sind Christi Wohlgeruch.‘ Als Christinnen und Christen dürfen wir in unserer heutigen Welt guten Duft verbreiten und heilend wirken. Herzliche Einladung zu Tagen der Stille, des Gebets und der Ermutigung!

Do. 18.00 Uhr Leitung: Sr. Teresa Reulbach OSA,
bis So. 13.00 Uhr Sr. Jana-Maria Laudenbacher OSA
Kosten: 215 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 04.05.2018

14.06. Energie – Kraft – Leben Kurnachsorge 2017
siehe Beschreibung 15.03.
Anmeldeschluss: 06.06.2018

18.06. – 20.06. Weinbergsexerzition

Bei wunderbarem Juniwetter werden wir die Weinberge „bewandern“, geistige Impulse rund um Religiosität und Weinkultur, welche ja nun – Gott sei Dank – ganz hervorragend zusammen passen, setzen und Gottes Schöpfung bewundern. Alle Informationen zu dieser Veranstaltung, entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder erfragen Sie telefonisch oder per Mail im Exerzitienhaus. Da wir extern übernachten werden, stehen die genauen Preise noch nicht fest.

Mo. bis Mi. Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig
Kosten: Preise werden noch bekannt gegeben.
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 28.05.2018

21.06. Energie – Kraft – Leben Kurnachsorge 2017
siehe Beschreibung 15.03.
Anmeldeschluss: 13.06.2018

21.06. Singabend
siehe Beschreibung 15.02.

26.06. Taizé-Gebet
siehe Beschreibung 27.02.

28.06. Energie – Kraft – Leben Kurnachsorge 2017
siehe Beschreibung 15.03.
Anmeldeschluss: 20.06.2018

Juni

05.06. Abendmeditation
siehe Beschreibung 06.02.

07.06. Energie – Kraft – Leben Kurnachsorge 2017
siehe Beschreibung 15.03.
Anmeldeschluss: 30.05.2018

Juli

03.07. Abendmeditation
siehe Beschreibung 06.02.

04.07. Meditative Stunde
siehe Beschreibung 25.01.

**06.07. – 08.07. godly play – Gott im Spiel
Das Gleichnis von der kostbaren Perle –
Mt 13,45–46**

Mit godly play / Gott im Spiel werden die Geschichten von Gott und den Menschen spielerisch vermittelt. Die Sehnsucht nach Gott, sich von ihm in liturgischen Handlungen oder biblischen Geschichten anrühren zu lassen, hört nicht mit dem Kind sein auf. Mithilfe des godly play / Gott im Spiel typischen Darbietens und Ergründens kommen auch Erwachsene den großen Fragen ihres Lebens und ihren Glaubensvorstellungen überraschend nahe. Wir werden das Gleichnis von der kostbaren Perle – Mt 13,45–46 – gemeinsam entdecken und können uns neu und persönlich berühren lassen. Kreativphase und Austausch in der Gruppe sind weitere Wege, Gott zu suchen und zu finden. Das Mitfeiern des Sonntagsgottesdienstes ist Teil des Angebotes.

Fr. 18.00 Uhr
bis So. 13.00 Uhr
Leitung: Kerstin Reimann,
KESS-Leiterin, Entspannungspädagogin
Kosten: 195 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 15.06.2018

**06.07. – 08.07. „Wenn der Ofen aus ist,
hilft auch Nachlegen nichts mehr!“**

Gerade engagierte Menschen und solche, die in Verantwortung stehen und hoch motiviert sind, laufen Gefahr auszubrennen. Die Bibel berichtet von Menschen, die diesbezüglich in große Schwierigkeiten geraten sind und liefert – Gott sei Dank – gleich Ratschläge für Vorbeugung und Auswege mit. Das Ziel: Eigene Grenzen wahrnehmen und einhalten lernen, eine Krise als Beginn eines neuen Bewusstseins erleben, durch praktisches Denken und Handeln die inneren Stärken aktivieren. Gleichzeitig schafft das Seminar auch Sensibilität, um im persönlichen Umfeld Symptome von Burnout zu erkennen. Das Seminar richtet sich an Frauen und Männer.

Fr. 18.00 Uhr
bis So. 13.00 Uhr
Leitung: Reinhold Feth,
Dipl. Soz. Pädagoge (FH)
Kosten: 175 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 18.06.2018

**07.07. Offene Gruppe „Geführtes Zeichnen“
nach den Arbeitsweisen der Initiatischen
Therapie (Graf Dürckheim)**

siehe Beschreibung 06.01.

Anmeldeschluss: 16.03.2018

10.07. Taizé-Gebet

siehe Beschreibung 27.02.

**23.07. – 26.07. Sommerexerzitien für Priester
und Ordensleute**

*Nicht Verwalter des Untergangs,
sondern Verkünder der frohen Botschaft*

Mo. 17.00 Uhr
bis Do. 09.00 Uhr
Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig
Kosten: 210 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 02.07.2018

August

**21.08. – 26.08. Weg-Exerzitien
„Lauft nur, ich werde euch tragen...“**
„Du, Herr, du allein bist die Ruhe. Und du bist wirklich da und holst uns heraus aus unseren Verirrungen. Du bringst uns auf deinen Weg, machst uns Mut und sprichst: Lauft nur, ich werde euch tragen, euch hinführen bis ans Ziel. Und auch dort werde ich es sein, der euch hält“, schreibt der hl. Augustinus in seinen Confessiones. Die Weg-Exerzitien sind eine Einladung, durch Gehen und Bewegung, durch Stille und Gebet zu sich selbst und zu Gott zu finden. Vom „Basislager“ Himmelsporten aus werden kürzere oder längere Wanderungen in der Umgebung

von Würzburg angeboten. Weitere Elemente:
Morgen- und Abendlob, Hl. Messe, Zeiten der
Stille, gemeinsame Mahlzeiten, Austausch.

Di. 18.00 Uhr
bis So. 09.00 Uhr

Leitung: Sr. Teresa Reulbach OSA
Kosten: 370 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 31.07.2018

September

**01.09. Offene Gruppe „Geführtes Zeichnen“
nach den Arbeitsweisen der Initiatischen
Therapie (Graf Dürckheim)**

siehe Beschreibung 06.01.

Anmeldeschluss: 16.03.2018

**07.09. – 09.09. „Wenn der Ofen aus ist,
hilft auch Nachlegen nichts mehr!“**

siehe Beschreibung 06.07.

Anmeldeschluss: 13.08.2018

11.09. Abendmeditation

siehe Beschreibung 06.02.

13.09. Eucharistie – ein Weg der Wandlung

20.09. / 27.09. *Das 2. Vatikanische Konzil bezeichnet die Hl.*

04.10. / 11.10. *Messe als „Quelle und Höhepunkt des ganzen*

18.10. *christlichen Lebens“ (Lumen Gentium 11).*

*An sechs Abenden geht es darum, was Gott
uns anbietet und was mit uns geschieht, wenn
wir Eucharistie feiern. Vom Ritus der Hl. Messe
her werden Wandlungsschritte aufgezeigt, die
zu einer Vertiefung der Christusbeziehung und
zu mehr Freude aus dem Glauben führen können.
Eine Teilnahme an allen sechs Terminen ist
empfehlenswert, da es sich um aufeinander
aufbauende Einheiten handelt.*

Do. 19.00 Uhr
bis 21.00 Uhr

Leitung: Sr. Teresa Reulbach OSA
Kosten: 30 Euro für alle sechs Termine
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 06.09.2018

**14.09. – 16.09. Herz Qi Gong Wochenende
„Jeder Fluss hat eine Quelle,
jeder Baum hat eine Wurzel.“
Herz Qi Gong, Meditation, Zeiten des
Schweigens, Austausch im Gespräch**

siehe Beschreibung 09.03.

Anmeldeschluss: 20.08.2018

**14.09. Move in Joy
Mit smoveys Leib und Seele Gutes tun**

siehe Beschreibung 19.01.

Anmeldeschluss: 06.04.2018

20.09. Eucharistie – ein Weg der Wandlung

siehe Beschreibung 13.09.

Anmeldeschluss: 13.09.2018

25.09. Taizé-Gebet

siehe Beschreibung 27.02.

27.09. Eucharistie – ein Weg der Wandlung

siehe Beschreibung 13.09.

Anmeldeschluss: 20.09.2018

27.09. Meditative Stunde

siehe Beschreibung 25.01.

Oktober

04.10. Eucharistie – ein Weg der Wandlung

siehe Beschreibung 13.09.

Anmeldeschluss: 27.09.2018

**05.10. Schenk dir einen Quellentag – Tanztag
Mit Dankbarkeit im Herzen**

siehe Beschreibung 26.01.

Anmeldeschluss: 17.09.2018

05.10. Ich bin Stimme

In der Stimme finden sich alle Aspekte des physischen und psychischen Erlebens. Die Stimme als Einklang zu erfahren bedeutet, mit sich selbst im Einklang zu sein. Die Entfaltung unseres eigenen Klangs ist eine Möglichkeit, Hemmnisse zu erkennen und zu überwinden und Potenziale zu fördern. Über unsere Stimme können wir Zugang zu existenziellen Themen wie z.B. unser Selbstbild, Beziehungen und Spiritualität erlangen. Atem-, Körper- und Stimmübungen können uns dabei helfen, in diese Erfahrungswelt einzutauchen und in eine innere Balance zu kommen. Feinste klangliche Erlebnisse, wie sie in diesem Seminar angeboten werden, können einen intensiven Weg der Selbsterfahrung bedeuten. Ziel ist es, mit sich selbst (sonare) und dem Gegenüber (re-sonare) in Schwingung zu kommen, also gut gestimmt werden. „Ich bin Stimme“ – in diesem Sinn ist Stimmfaltung ein schöpferischer Akt der Persönlichkeitsentwicklung.

Fr. 11.00 Uhr
bis 15.00 Uhr

Leitung: Julia Schneider, Sängerin,
Gesangspädagogin, Stimmtrainerin
Kosten: 59 Euro inkl. Kursgebühr und
Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelspforte
Anmeldeschluss: 21.09.2018

07.10. Jahreszeiten-Gottesdienst

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt. Und sieh dir andre an: es ist in allen. Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält.
(Rainer M. Rilke)

So. 10.00 Uhr
bis 12.00 Uhr

mit Domvikar, Rektor Dr. Burkhard Rosenzweig
mit anschließendem gemeinsamen Brunch
Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig
Kosten: 8,50 Euro Verpflegung,
4,00 Euro Verpflegung Kinder
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelspforten
Anmeldeschluss: 05.10.2018

09.10. Abendmeditation

siehe Beschreibung 06.02.

11.10. Eucharistie – ein Weg der Wandlung

siehe Beschreibung 13.09.

Anmeldeschluss: 04.10.2018

18.10. Eucharistie – ein Weg der Wandlung

siehe Beschreibung 13.09.

Anmeldeschluss: 11.10.2018

23.10. Taizé-Gebet

siehe Beschreibung 27.02.

25.10 Luzernarium im Kreuzgang

29.11. / 06.12. *Sich im Dunkeln gemeinsam auf den Weg machen, ein Licht in den Händen tragen und singend und betend Christus feiern, das Licht der Welt. Auf ihn hören und ihm die eigenen Sorgen anvertrauen. Trost und Ermutigung erfahren.*

Do. 20.00 Uhr
bis 21.00 Uhr

Leitung: Ritaschwestern im
Exerzitienhaus Himmelspforten
Kosten: kostenfrei

November

02.11. – 04.11. Filmexerzitien

„Und wieder rauscht mein tiefes Leben lauter, als ob es jetzt in breitem Ufern ginge. Immer verwandter werden mir die Dinge und alle Bilder immer angeschauter.“ (Rainer M. Rilke)
Die dunklere Jahreszeit lädt uns zur Besinnung ein. So werden wir Filme nicht nur sehen, sondern auch im gemeinsamen Austausch erfahren und reflektieren. Himmelspforten bietet den perfekten Rahmen für Ruhe und Freiheit, den wir in den Tagen der Filmexerzitien ausschöpfen werden.

Fr. 16.00 Uhr
bis So. 13.00 Uhr

Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig
Kosten: 175 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelspforten
Anmeldeschluss: 15.10.2018

03.11. – 04.11. Basiserfahrungen mit dem „Geführten Zeichnen“*siehe Beschreibung 07.04.***Anmeldeschluss: 19.10.2018****07.11. Weg in die Stille**14.11. / 21.11. **Frauen auf der Suche nach „Mehr“***Als Vorbereitung auf die Adventszeit einen Weg in die Stille gehen. Wichtig dabei ist, sich selbst Raum und Zeit zu gönnen, um in einer Atmosphäre des Schweigens innerlich zur Ruhe zu kommen; sich sammeln, die Ruhe genießen und ahnen, was Gebet ist: „Da-sein, lieben, Mensch-sein“. Wagen Sie, den Weg in die Stille Schritt für Schritt zu gehen.*Mi. 19.00 Uhr
bis 20.00 UhrLeitung: Andrea Kober-Weikmann,
Dipl.Päd. (Univ.), Dipl.Theol.
Kosten: 15 Euro für alle 3 Termine
Anmeldung: Referat Frauenseelsorge,
Frauenseelsorge@bistum-wuerzburg.de,
0931 - 386 65 201**Anmeldeschluss: 23.10.2018****08.11. Meditative Stunde***siehe Beschreibung 25.01.***13.11. Abendmeditation***siehe Beschreibung 06.02.***14.11. Weg in die Stille****Frauen auf der Suche nach „Mehr“***siehe 07.11.***Anmeldeschluss: 23.10.2018****15.11. Singabend***siehe Beschreibung 15.02.***16.11. – 22.11. Heiliges Land – Reise des Exerzitenhauses Himmelspforten Pilgerreise***Vom See Gennesaret in Galiläa über Nazaret nach Jerusalem und Betlehem in Judäa bis zum Toten Meer – besuchen Sie mit uns die Wirkungsstätten Jesu und lassen Sie die Bibel lebendig werden. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Bayerische Pilgerbüro.*Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig,
Studiendirektor em. Josef Öhrlein

Kosten: 1.299 Euro DZ,

Zuschlag EZ 282 Euro

Anmeldung: Bayrisches Pilgerbüro e.V.,

Dachauer Straße 9, 80335 München,

Tel: 089-545811-94, Mail: ganz@pilger.de

Anmeldeschluss: 31.06.2018**21.11. Weg in die Stille****Frauen auf der Suche nach „Mehr“***siehe 07.11.***Anmeldeschluss: 23.10.2018****23.11. Move in Joy****Mit smoveys Leib und Seele Gutes tun***siehe Beschreibung 19.01.***Anmeldeschluss: 15.11.2018****26.11. – 30.11. Vortragsexerzitionen im Schweigenn „Nahe ist der Herr allen, die ihn rufen“ (Ps 145,19)***Gerade in den Tagen der Exerzitionen suchen Menschen die Nähe Gottes im Schweigen und Hören, im Gegenwärtigsein und Antwort geben. Die Impulse, die zwei mal täglich gegeben werden, wollen dabei helfen und anregen. In den gemeinsamen Gebetszeiten und der Feier der Eucharistie in der Mitte des Tages soll der Raum für die persönliche und gemeinsame Begegnung mit Gott eröffnet werden. Christus, der selbst die Mitte unseres Lebens und Strebens, unseres Suchens und Fragens ist, will uns darin begegnen und stärken. Durchgängiges Schweigen, auch bei den Mahlzeiten. Einzelgespräche sind möglich.*Mo. 17.00 Uhr
bis Fr. 09.00 Uhr

Leitung: Domvikar Paul Weismantel

Kosten: 260 Euro inkl. Kursgebühr,

Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung: Exerzitenhaus Himmelspforten

Anmeldeschluss: 22.10.2018**29.11. Luzernarium im Kreuzgang***siehe Beschreibung 25.10.*

Dezember

**30.11. – 02.12. „Und lauscht hinaus“ (Rainer M. Rilke)
Adventliches Besinnungswochenende**

*Es treibt der Wind im Winterwalde
Die Flockenherde wie ein Hirt,
Und manche Tanne ahnt, wie balde
Sie fromm und lichterheilig wird.
Sie lauscht hinaus. Den weissen Wegen
Streckt sie die Zweige hin bereit
Und wehrt dem Wind und wächst entgegen
Der einen Nacht der Herrlichkeit.
Rainer Maria Rilke*

Fr. 18.00 Uhr Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig
bis So. 13.00 Uhr Kosten: 165 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 09.11.2018

**30.11. – 02.12. „Oh Sonn, geh auf...!“ (Friedrich Spree)
Wochenende im Advent**

*An trostlos grauen Dezembertagen kann man
die wohltuende Wirkung einer aufscheinenden
Adventskerze fast körperlich nachempfinden.
Licht in der Dunkelheit – auch in unserer Zeit ist
uns die Sehnsucht nach der Sonne ein vertrautes
Lebensgefühl. Und die Redensart vom Licht am
Ende des Tunnels verbindet mit diesem Bild das
Aufkeimen von Hoffnung und neuer Kraft. Wie
groß ist heute die Sehnsucht nach der Sonne
Friedrich Spees? Und wie treffen die traditionellen
Lieder und Text der Adventszeit meine persön-
liche Situation? Beginnen Sie diese besonderen
Wochen im Jahr bewusst mit einer Auszeit vom
üblichen Betrieb dieser Tage und gönnen Sie sich
diese persönlichen Stunden. Neben meditativen
Impulsen und dem Austausch in der Gruppe
bleiben genügend Zeiten um nachzudenken
und zur Ruhe zu kommen.*

Fr. 18.00 Uhr Leitung: Andrea Kober-Weikmann,
bis So. 13.00 Uhr Dipl.Päd. (Univ.), Dipl.Theol.
Kosten: 116 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Referat Frauenseelsorge,
Frauenseelsorge@bistum-wuerzburg.de,
0931-386 65 201
Anmeldeschluss: 29.10.2018

**03.12. Offene Gruppe „Geführtes Zeichnen“
nach den Arbeitsweisen der Initiatischen
Therapie (Graf Dürckheim)**

siehe Beschreibung 06.01.
Anmeldeschluss: 16.11.2018

04.12. Abendmeditation

siehe Beschreibung 06.02.

04.12. – 11.12. Heilfasten mit Hildegard von Bingen

*Wir leben in einer Zeit, die uns alles bietet.
Alles ist im Überfluss vorhanden. So besinnen
und konzentrieren wir uns in dieser Woche auf
die innere Wahrnehmung und erlauben unserem
Körper und Geist sich durch das Heilfasten und
durch geistige Impulse neu zu entdecken. Wir
können loslassen, was den Körper und die Seele
befreit. Meditative Stille, Klangschaalen, Lieder,
und Energieübungen unterstützen diesen Prozess
der Klärung. Sie können wählen: Strenges Heil-
fasten nach Hildegard von Bingen oder sanftes
Entschlacken. Bitte geben Sie dies bei der
Anmeldung an. Bei Fragen steht Ihnen
gerne zur Verfügung: Clarissa Pöschl,
Tel: 09369 - 5735722*

Di. 16.00 Uhr Leitung: Clarissa Pöschl,
bis Di. 13.00 Uhr NLP-Master, NLP-Practitioner
Kosten: 520 Euro inkl. Kurs-, Materialgebühr,
Übernachtung EZ, Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 06.11.2018

06.12. Luzernarium im Kreuzgang

siehe Beschreibung 25.10.

**07.12. – 08.12. Wer bin ich? Werte, Sinn und
Ziele für mein Leben**

**„Werte, an die ein Mensch sich hält,
die halten ihn.“ – Elisabeth Lukas**
siehe Beschreibung 06.01.
Anmeldeschluss: 19.11.2018

**07.12. Move in Joy
Mit smoveys Leib und Seele Gutes tun**

siehe Beschreibung 19.01.

Anmeldeschluss: 29.11.2018

**08.12. „Gott kommt, jedoch oft
so ganz anders. Gott wird Mensch,
damit wir selbst Mensch werden.“
Adventlicher Besinnungstag**

09.12. / 19.12.

Immer neu hat die Zeit des Advent und der Weihnacht einen besonderen Klang und eine beachtliche Bedeutung für viele Menschen. Es geht an diesem Tag um die persönliche Vorbereitung und Einstimmung auf das Fest der Geburt des Herrn.

Sa. 09.30 Uhr
bis 16.30 Uhr

Leitung: Paul Weismantel, Domvikar,
Spiritual am Priesterseminar in Würzburg
Kosten: 25 Euro inkl. Kursgebühr
und Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten
Anmeldeschluss: 30.11.2018

**09.12. „Gott kommt, jedoch oft
so ganz anders. Gott wird Mensch,
damit wir selbst Mensch werden.“
Adventlicher Besinnungstag**

siehe Beschreibung 08.12.

Anmeldeschluss: 01.12.2018

**11.12. Da berühren sich Himmel und Erde ...
Besinnungstag im Advent**

Festlich hell geschmückte Städte, heimelig dekorierte Wohnungen, Festvorbereitungen, Einkäufe – was ist nicht alles zu bedenken und zu tun, damit die letzten Tage des Jahres so schön wie nur möglich werden! Eine ganz besondere Zeit steht unmittelbar bevor. Vielleicht kommt einem manches oberflächlich, schlicht kommerziell vor, es liegt an uns, ob wir uns die Mühe machen mögen, in all diesem Treiben das Positive zu suchen und immer wieder die Botschaft auszuloten, die jeden Anlass für ein Fest gibt. Gott wird Mensch – das ändert alles! Was wäre sonst wert, so intensiv

gefeiert zu werden. Und es ist bestimmt auch wert, das wieder einmal ausdrücklich zu bedenken. Ein Tag zum Hören und Nachdenken; selbstverständlich sind – sofern Sie das möchten – neben Zeiten der Stille und persönlichen Betrachtung auch Gelegenheiten zu einem Austausch mit anderen Teilnehmerinnen vorgesehen.

Di. 09.30 Uhr
bis 16.00 Uhr

Leitung: Andrea Kober-Weikmann,
Dipl.Päd. (Univ.), Dipl.Theol.
Kosten: 25 Euro inkl. Kursgebühr
und Verpflegung
Anmeldung: Referat Frauenseelsorge,
Frauenseelsorge@bistum-wuerzburg.de,
0931 - 386 65 201

Anmeldeschluss: 07.11.2018

11.12. Taizé-Gebet

siehe Beschreibung 27.02.

13.12. Singabend

siehe Beschreibung 15.02.

16.12. Adventszauber in Himmelsporten

Konzert und anschließend Begegnung bei Glühwein und Weihnachtsleckereien. Kartenreservierung telefonisch möglich. Einlass ab 16.00 Uhr

So. 17.00 Uhr
bis 19.00 Uhr

Kosten: 15 Euro an der Abendkasse,
ermäßigt 11 Euro
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten

**19.12. „Gott kommt, jedoch oft
so ganz anders. Gott wird Mensch,
damit wir selbst Mensch werden.“
Adventlicher Besinnungstag**

siehe Beschreibung 08.12.

Anmeldeschluss: 11.12.2018

24.12. Feier der Christmette

*in der Kilianskapelle des
Exerzitienhauses Himmelsporten*

Mo. 18.00 Uhr
bis 19.30 Uhr

Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig
Kosten: kostenfrei

**30.12. – „Wir wollen glauben an ein langes Jahr“
01.01.2019 (Rainer M. Rilke)**

Jahreswechsel in Himmelsporten

*Wir wollen glauben an ein langes Jahr, das uns
gegeben ist, neu, unberührt, voll nie gewesener
Dinge, voll nie getaner Arbeit, voll Aufgabe,
Anspruch und Zumutung; und wollen sehen,
daß wirs nehmen lernen, ohne allzuviel fallen zu
lassen von dem, was es zu vergeben hat, an die,
die Notwendiges, Ernstes und Großes von ihm
verlangen. (Rainer Maria Rilke)*

So. 17.30 Uhr Leitung: Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig
bis Di. 12.30 Uhr Kosten: 170 Euro inkl. Kursgebühr,
Übernachtung, Verpflegung
Anmeldung: Exerzitienhaus Himmelsporten

Referent/innen

Gabriele Amon,
Gemeindereferentin

Martina Dittmann,
Spirituelle Wegbegleiterin,
Initiatische Therapie nach Graf Dückheim

Reinhold Feth,
Dipl. Soz. Pädagoge (FH)

Roswitha Hubert,
Dipl.Theol., Psychotherapeutin HpG

Rita Hummel,
Leiterin für christliche Tanzmeditation

Andrea Kober-Weikmann,
Dipl.Päd. (Univ.), Dipl.Theol., Frauenseelsorge

Almut Koschel,
Dipl.Theol., Smovey-Coach, Massagetherapeutin

Sr. Jana-Maria Laudenschlager OSA,
Ritschwester, Dipl. Psychologin

Hans Martin Lorentzen,
Qi Gong & Tai Chi-Lehrer, Feng Shui-Berater, Dipl.-Ing.
Architektur, Pilgerer des Jakobswegs Santiago de
Compostela

Prälat Prof. Dr. Ludwig Mödl,
Theologe

Michael Möller,
Berater und Trainer für Lebensgestaltung
und Organisationsentwicklung

Josef Öhrlein,
Studiendirektor a. D., Priester

Clarissa Pöschel,

NLP-Master, NLP-Practitioner , Krankenschwester
und Heilpraktikerin

Pater Ludwig Schuhmann SJ,

Priesterseelsorger der Diözese

Kerstin Reimann,

KESS-Leiterin, Entspannungspädagogin

Sr. Teresa Reulbach OSA,

Ritaschwester, Gemeindereferentin

Dr. Burkahrd Rosenzweig,

Domvikar, Rektor des Exerzitienhauses
Himmelsporten

Irene Schneider,

Trainerin für konstruktive Aggression in
Einzelcoaching, Dipl. Theol., Gestalttherapeutin,
Frauenseelsorge

Julia Schneider,

Sängerin, Gesangspädagogin, Stimmtrainerin

Hermann Simon,

Pastoralreferent in der Mitarbeiter/innen-Seelsorge

Joke Vurboom,

Dozentin für sakralen Tanz

Paul Weismantel,

Domvikar, Spiritual am Priesterseminar

Wichtige Hinweise zu Ihrem Aufenthalt im Exerzitenhaus Himmelsporten

Auskünfte:

Organisatorische Auskünfte und Fragen zu Kursen erhalten Sie an unserer Rezeption oder unter der Rufnummer 0931 386 680-00 von Montag bis Freitag in der Zeit von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

Kursanmeldung:

Ihre Anmeldung zu den vom Exerzitenhaus Himmelsporten angebotenen Kursen erbitten wir möglichst schriftlich (per Post, Fax, E-Mail) oder online über unsere Internetseite www.himmelsporten.net. Für mehrtägige Kurse erhalten Sie von uns ca. 14 Tage vor Kursbeginn eine Anmeldebestätigung (per Post, Fax, E-Mail). Für eintägige Kurse können Sie sich auch telefonisch anmelden und erhalten direkt von unserer Rezeption die Bestätigung Ihrer Anmeldung. Sollte ein Kurs belegt sein oder die Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht werden, informieren wir Sie umgehend.

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Teilnahme am gesamten Kurs. Wir erstaten keine Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten bei späterer Anreise, Versäumnis einzelner Mahlzeiten oder vorzeitiger Abreise. Für alle mehrtägigen Kurse ist die Unterkunft im Hause erwünscht.

An- und Abreise:

Bitte planen Sie Ihre Anreise so, dass Sie rechtzeitig vor Kursbeginn (ca. 1 Stunde vorher) im Exerzitenhaus Himmelsporten ankommen und Ihren Zimmerschlüssel und weitere Informationen zu Ihrem Aufenthalt erhalten. Sollten Sie wider Erwarten nicht rechtzeitig zum Kursbeginn ankommen können, setzen Sie sich bitte rechtzeitig mit unserer Rezeption Tel. 0931 386 680-00 in Verbindung, damit wir entsprechend planen können.

Unsere Rezeption ist in der Regel von Montag bis Freitag in der Zeit von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr sowie samstags und sonntags in der Zeit von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr für unsere Gäste besetzt.

Bei Anreise außerhalb der genannten Rezeptionszeiten bitten wir um vorherige Absprache.

Am Abreisetag bitten wir Sie, Ihr Zimmer bis 9:00 Uhr zu räumen. Das Gepäck können Sie in der Garderobe abstellen.

Kursabmeldung:

Falls Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, können Sie den Kursplatz ohne weitere Kosten auf eine andere Person übertragen. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig. Sollte eine Abmeldung unvermeidbar sein, **berechnen wir bei Stornierung** weniger als 10 Tage vor Kursbeginn 50 % der Kurskosten, erfolgt keine Abmeldung werden die gesamten Kurskosten fällig. Wenn ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus einem anderen wichtigen Grund nicht stattfinden kann, werden Sie umgehend von uns benachrichtigt.

Kosten für Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung:

Soweit nicht anders angegeben, sind in den Kurskosten die Honorar-, Organisations- und Nebenkosten sowie die Kosten für Unterkunft und Verpflegung enthalten. Sollten Sie nicht in der Lage sein, die vollen Kurskosten zu zahlen, wenden Sie sich bitte rechtzeitig vorher an das Exerzitenhaus.

Gutscheine

Für alle Veranstaltungen oder auch nur Übernachtungen können Sie Gutscheine erwerben. Bitte nehmen Sie dazu mit unserem Rezeptionsteam Kontakt auf.

In den Unterkunfts- und Verpflegungs- kosten ist ein Einzelzimmer mit Dusche und WC, Telefon und Internetanschluss, W-LAN eingerechnet.

Verein der Freunde des Exerzitienhauses der Diözese Würzburg Himmelsporten

Himmelsporten – ein Berührungspunkt

Verein der Freunde des Exerzitienhauses
der Diözese Würzburg Himmelsporten

Himmelsporten bewahren, Menschen bilden, Himmelsporten fördern

Dies ist Zweck und Aufgabe des Vereins „Freunde des Exerzitienhauses der Diözese Würzburg Himmelsporten“. Durch die ideale und materielle Unterstützung soll besonders gefördert werden:

- die Bildung von Menschen aller Altersgruppen im Exerzitien- und Bildungshaus Himmelsporten
- die bauliche Erhaltung und Unterhaltung des Exerzitien- und Bildungshaus Himmelsporten.

Sie können Ihre Verbundenheit besonders bekunden und uns dabei unterstützen, indem Sie dem Verein, der 2013 gegründet wurde, beitreten. Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Der Verein ist selbstlos tätig. Er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke.

Mitglieder des o.g. Vereins können natürliche und juristische Personen werden. Die Mitgliedschaft kann schriftlich z.B. durch die Beitrittserklärung erworben werden.

www.himmelsporten.net

Beitrittserklärung

Hiermit bitte ich um Aufnahme in den Verein der „Freunde des Exerzitienhauses der Diözese Würzburg Himmelsporten“.

Name

Adresse

Telefon

Email

Ort, Datum

Unterschrift

Gleichzeitig ermächtige ich den Verein widerruflich, den von mir zu entrichtenden Förderbeitrag in Höhe von

50,00 € 100,00 € 150,00 €

_____ (persönlich festgelegter, höherer Betrag)

jährlich bei Fälligkeit von meinem Bankkonto, mittels Lastschrift, abzubuchen.

Abbuchungsauftrag

Konto

BLZ

Bank

BIC:

IBAN:

Unterschrift

Verein der Freunde des Exerzitenhauses
der Diözese Würzburg Himmelspforten

Himmels pforten

Gottesdienste

Montag 7:30 Uhr Möglichkeit zur Hl. Messe im Karmel

Dienstag 6:40 Uhr Laudes
7:00 Uhr Eucharistiefeier

Mittwoch 6:40 Uhr Laudes
7:00 Uhr Eucharistiefeier

Donnerstag 6:40 Uhr Laudes
7:00 Uhr Eucharistiefeier

Freitag 6:40 Uhr Laudes
7:00 Uhr Eucharistiefeier

Samstag 19:00 Uhr Eucharistiefeier

Sonntag 7:45 Uhr Eucharistiefeier

Gestaltung von Gebetszeiten für die einzelnen Kurse sind möglich.

Gespräch und Empfang des Bußsakramentes nach Vereinbarung möglich.

In den Bayerischen Sommerferien finden keine Gottesdienste statt.



Himmels pforten



Exerzitienhaus Himmelspforten
Mainastraße 42
97082 Würzburg
Telefon 0931 386 680 - 00
Telefax 0931 386 680 - 09
info@himmelspforten.net
www.himmelspforten.net

