



Bildungshaus St. Ursula
Katholische Heimvolkshochschule

PROGRAMMHIEFT 2/2023



HAUSADRESSE

Trommsdorffstraße 29, 99084 Erfurt
Tel.: 0361 / 60114 - 0
Fax: 0361 / 60114 - 99
Internet: www.bildungshaus-st-ursula.de

LEITUNG

Dr. Markus-Liborius Hermann ☎ - 21
leitung@bildungshaus-st-ursula.de

PÄDAGOGISCHE MITARBEITER

Dr. Martin Reiß ☎ - 22
mriess@bildungshaus-st-ursula.de

Dr. Michaela Hallermayer ☎ - 25
mhallermayer@bildungshaus-st-ursula.de

REZEPTION UND VERWALTUNG

Anja Kurz
Kathrin Burkert
Sophie Schimek
kurse@bildungshaus-st-ursula.de

HERZLICH WILLKOMMEN

auf den Programmseiten der Katholischen
Heimvolkshochschule St. Ursula in Erfurt.

„Bildung ist wichtig, vor allem, wenn es gilt, Vorurteile abzubauen. Wenn man schon ein Gefangener seines Geistes ist, kann man wenigstens dafür sorgen, dass die Zelle anständig möbliert ist.“ (Sir Peter Ustinov)

Vorurteile abbauen, sich bilden, in seiner Persönlichkeit wachsen und all dies vor dem Hintergrund unseres christlichen Glaubens: Ich freue mich, Ihnen dafür unser aktuelles Programm vorzulegen, aus dem Sie unterschiedlichste Angebote zur „Möblierung“ Ihres Geistes entnehmen können.

Wir haben in unseren Programmbereichen wieder vielseitige Veranstaltungen vorbereitet: Workshop Gregorianik & Musik des Mittelalters (01.-03.09.), neu: Internet- und Tabletkurs (05.-07.09.), Lachyoga (15.-16.09.), Spiritualität der Wüstenväter (06.-08.10.), Seelentage (21.09./16.11.), ...

Zudem finden Sie wie gewohnt Veranstaltungen der politischen, beruflichen, spirituellen, künstlerischen und gemeindlichen Bildung. Auch das theologische Programm kommt selbstverständlich nicht zu kurz: z.B. „In IHM erkannt“: Gott und Mensch - Christologie im Angesichte Israels (22.-24.09.).

Last but not least: Zum Beginn des Jahres 2024 bieten wir vom 02.-06.01.2024 Exerzitien mit P. Dr. Stefan Kiechle SJ an.

Wir freuen uns über Ihr Interesse! Seien Sie unser Gast!



Dr. Markus-Liborius Hermann
Leiter des Bildungshauses

Bildung ist wichtig, vor allem, wenn es gilt,
Vorurteile abzubauen.

Wenn man schon ein Gefangener seines Geistes ist,
kann man wenigstens dafür sorgen,
dass die Zelle anständig möbliert ist.

Sir Peter Ustinov

KIRCHE / GLAUBEN

KULTUR / GESCHICHTE / GESELLSCHAFT

BERUF / SOZIALES

GEMEINDE / EHRENAMT

SPIRITUALITÄT / GESUNDHEIT

KREATIVES / MUSIK / TANZ

PAARE / FAMILIEN

FRAUEN / MÄNNER / SENIOREN



KIRCHE / GLAUBEN

01.-03.09. 03.-05.11.	Aufbaukurs Theologie St. Ursula, Erfurt	12
04.-08.09.	Berufseinführungskurs pastorale MA St. Ursula, Erfurt	15
08.-10.09. 24.-26.11.	Grundkurs Bibel - Neues Testament St. Ursula, Erfurt	17
16.-17.09.	Neue Wege der Kirche in extremer Diaspora St. Ursula, Erfurt	22
22.-24.09.	In IHM erkannt: Gott und Mensch Absolventenwochenende Theologie St. Ursula, Erfurt	24
20.-22.10. 08.-10.12.	Grundkurs Theologie St. Ursula, Erfurt	37
10.-12.11.	Theologie und Gemeinschaft Absolv.WE AK Theologie 2019-2022	43

KULTUR / GESCHICHTE / GESELLSCHAFT

22.-24.09.	Alexander der Große - Feldherr, König, Tyrann? MCH, Heiligenstadt	25
13.-15.10.	Planspiel Politik MCH, Heiligenstadt	31
10.-12.11.	Deutsche Außenpolitik MCH, Heiligenstadt	44

BERUF / SOZIALES

02.-03.09.	Fortbildung Life-Kinetik-Coaches St. Ursula, Erfurt	14
------------	--	----

04.-06.09. 27.-29.11.	Gewaltfreie Kommunikation Basisausbildung St. Ursula, Erfurt	15
08.-09.09.	Methoden des Online-Marketing MCH, Heiligenstadt	16
11.-15. 09.	Leitung braucht Kompetenz Kita-Leitungskurs	20
11.-15.09.	Palliativmedizin Modul 1 St. Ursula, Erfurt	20
15.-17.09.	Grundlehrgang Seniorentanzleiter/-in MCH, Heiligenstadt	21
28.-29.09.	Tanzen im Sitzen - Baustein 2 MCH, Heiligenstadt	27
06.-08.10.	GFK-Tage 2023 Gewaltfreie Kommunikation St. Ursula, Erfurt	29
16.-17.10.	Trauern, Bedauern, Loslassen GFK-Aufbauseminar spezial St. Ursula, Erfurt	34
18.-20.10.	Refresher Kita-Leitung St. Ursula, Erfurt	36
20.-22.10.	Miteinander Reden in politisch unruhigen Zeiten / Teil II / TZI Kurs	38
06.-10.11.	Palliativmedizin Basiscurriculum St. Ursula, Erfurt	42
13.-14.11.	Gewaltfreie Kommunikation Aufbauseminar St. Ursula, Erfurt	46
GEMEINDE / EHRENAMT		
22.-23.11.	Denk-Werkstatt „Singlepastoral“ MCH, Heiligenstadt	48

17.-19.11.	Grundkurs Liturgie St. Ursula, Erfurt	46
------------	--	----

SPIRITUALITÄT / GESUNDHEIT

03.-08.09.	Pilgern im Eichsfeld MCH, Heiligenstadt	14
------------	--	----

08.-10.09.	Geschenke aus der Kräuterküche	18
06.-08.10.	St. Ursula, Erfurt	

08.-10.09.	Eutoniekurs St. Ursula, Erfurt	18
------------	-----------------------------------	----

15.-16.09.	Lachyoga St. Ursula, Erfurt	21
------------	--------------------------------	----

22.-24.09.	Grundkurs Spiritualität	26
13.-15.10.	St. Ursula, Erfurt	
17.-19.11.		

06.-08.10.	Sand zwischen den Zähnen Spiritualität der Wüstenväter St. Ursula, Erfurt	29
------------	---	----

09.-13.10.	Berufliche Balance durch Eutonie Eutoniewoche St. Ursula, Erfurt	30
------------	--	----

02.-05.11.	Oasentage für Frauen St. Ursula, Erfurt	40
------------	--	----

06.-10.11.	Ganzheitliche Fastenwoche MCH, Heiligenstadt	42
------------	---	----

10.-12.11.	Achtsamkeit mit MBSR MCH, Heiligenstadt	45
------------	--	----

KREATIVITÄT / MUSIK / TANZ

01.-03.09.	„Wir sind dann mal weg“ - die Gesänge des Jakobswegs St. Ursula, Erfurt	13
------------	---	----

11.-13.09.	Tanzen im Sitzen MCH, Heiligenstadt	19
18.-20.09.	Werkkurs Biblische Figuren MCH, Heiligenstadt	22
28.09.-01.10.	Ikebana St. Ursula, Erfurt	27
29.09.-01.10.	Werkkurs Biblische Figuren	28
03.-05.10.	St. Ursula, Erfurt	
15.-17.12.	St. Sebastian, Erfurt	
13.-15.10.	Biblische Figuren ganz groß 50cm große Figuren St. Ursula, Erfurt	32
16.-20.10.	Klöppelworkshop MCH, Heiligenstadt	36
26.-29.10	Ikebana Das zweite Dasein einer Blume MCH, Heiligenstadt	39
03.-05.11.	Märchen an denen mein Herz hängt / Meditatives Tanzen MCH, Heiligenstadt	41
10.-12.11.	Nähkurs für Anfänger St. Ursula, Erfurt	45
24.-26.11.	Sakral-meditativer Tanz St. Ursula, Erfurt	49

PAARE / FAMILIEN

08.-10.09.	Unbekannte Türen öffnen sich MCH, Heiligenstadt	19
29.09.-01.10.	Die Seele baumeln lassen Familienwochenende MCH, Heiligenstadt	28
09.-13.10.	Grosseltern-Enkel-Tage MCH, Heiligenstadt	31

13.-15.10.	Ehevorbereitungsseminar St. Ursula, Erfurt	33
14.-16.10.	Mit Dir bis ans Ende der Welt WE für (Ehe-)Paare	33
01.-03.12. 15.-17.12.	Unter einem guten Stern Familienwochenende im Advent St. Ursula, Erfurt	50
01.-03.12. 08.-10.12. 15.-17.12.	Unter einem guten Stern Familienwochenende im Advent MCH, Heiligenstadt	50
FRAUEN / MÄNNER / SENIOREN		
05.-07.09.	Nie zu alt fürs Internet St. Ursula, Erfurt	16
21.09. 16.11.	Seelentag: „Ich gönne mir was!“ St. Ursula, Erfurt	23 47
16.-19.10.	Tablet- und Smartphonekurs MCH, Heiligenstadt	35
23.-26.10.	Welt der Religionen Seniorenbildungstage MCH, Heiligenstadt	39
27.-29.10.	Farbenrausch Für Singles MCH, Heiligenstadt	40
23.-26.11.	Männerwerkstage Für Männer 55+ MCH, Heiligenstadt	48
25.11.	Besinnungstag im Advent für Senioren St. Ursula, Erfurt	50
08.-10.12.	Weihnachtsduft und Lichterglanz Advent in Erfurt St. Ursula, Erfurt	51

Weitere Kursinformationen für das 1. Halbjahr 2024 ab S. 60.

INFORMATIONEN 64

Zusätzliche Angebote	52
Schmankerl 2024	56
Vorschau Halbjahr 1/2024	60
Anmelde- und Zahlungsmodalitäten	64
Adressen	66
Was ist Bildungsfreistellung?	67
Anfahrtsbeschreibung	70

LEITBILD 68

Die aber auf den HERRN hoffen,
empfangen neue Kraft,
wie Adlern wachsen ihnen Flügel.
Sie laufen und werden nicht müde,
sie gehen und werden nicht matt.

Jesaja 40,31

AUFBAUKURS THEOLOGIE 2022 - 2025

Der Aufbaukurs Theologie ist eine Fortführung des Grundkurses Theologie. Der dort gebotenen Gesamtübersicht des katholischen Glaubens fügt er eine Vertiefung in einzelnen speziellen Themenbereichen an.

Der Kurs dauert drei Jahre und umfasst das Studium von 24 Lehrbriefen sowie die Teilnahme an sechs Kurswochenenden pro Jahr.

Termine 2023:

01. - 03. Sept.: Psalmen / Johanneische Theologie
03. - 05. Nov.: Islam / Asiatische Religionen

Zeit: Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr

Ort: St. Ursula, Erfurt

Leitung: Dr. Martin Reiß

Kosten: 70,-* / 80,- / 90,- €

(pro Kurstreffen für ÜN/VP im DZ)
Studiengebühr: 480,- € (einmalig für
Lehrmaterialien und Aufwendungen)

Kurs-Nr.: 01.-03.09: URS 2309011
03.-05.11.: URS 2311031

Anmeldung: St. Ursula, Erfurt

Die Kursreihe kann nur als Ganze belegt werden.
Ein Einstieg ist im laufenden Kurs nicht mehr möglich.

Dein Wort ist meinem Fuß eine Leuchte,
ein Licht für meine Pfade.

Psalm 119,105

„WIR SIND DANN MAL WEG“ - DIE GESÄNGE DES JAKOBSWEGS

Workshop Gregorianik & Musik des Mittelalters

In seinem Buch „Ich bin dann mal weg...“ erzählt Hape Kerkeling über seine persönlichen Erfahrungen mit dem „Camino“. Knapp 800 km legte er im Jahr 2001 in einem guten Monat zu Fuß zurück und machte durch die Veröffentlichung seines Reiseberichts das Pilgern heute wieder populär.

In diesem Kurs geben die Dozenten einen Einblick in die Pilgerwege des Mittelalters und werden mit den Teilnehmern/-innen ein- und mehrstimmige Gesänge aus verschiedenen Wegpunkten der Pilgerreise erarbeiten. Darüber hinaus werden passende Gesänge aus dem Repertoire des Gregorianischen Chorals gemeinsam gesungen und wichtige theoretische und musikgeschichtliche Grundlagen vermittelt.

Der Kurs richtet sich sowohl an Sänger/-innen als auch Instrumentalist/-innen – willkommen sind interessierte Laienmusiker/-innen mit Vorkenntnissen sowie professionelle Musiker/-innen (z.B. Kirchenmusiker). Wer möchte, kann sein Instrument mitbringen.

Termin:	01. - 03. September 2023
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referenten:	Sabine Lindner, Erfurt / Gesang, Harfe, Portativ Dominik Schneider Folkwang Universität der Künste, Essen / Flöten, Quinterne
Leitung:	Dr. Michaela Hallermayer
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 120,- € (Ermäßigung für Haupt- und Ehrenamtliche unseres Bistums)
Kurs-Nr.:	URS 2309012
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

FORTBILDUNG LIFE KINETIK-COACHES

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden. Diese Fortbildung dient zertifizierten Life Kinetik-Coaches.

Termin:	02. - 03. September 2023
Zeit:	Samstag, 10.00 Uhr - Sonntag, 17.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referenten:	Karla Pense Dr. Andreas Günther
Kurs-Nr.:	URS 2309021 (in Kooperation mit K. Pense)
Anmeldung:	https://lifekinetikcoach.com/

PILGERN IM EICHSFELD

Beim Pilgern, bei Gebet und Gesang, im Reden und Schweigen und im geselligen Miteinander Kopf und Herz frei machen und Kraft schöpfen für den Alltag. Dabei die Schönheit und geistliche Aura der Eichsfelder Kirchen und Wallfahrtsstätten auf sich wirken lassen.

Termin:	03. - 08. September 2023
Zeit:	Sonntag, 18.00 Uhr - Freitag, 10.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Leitung:	Felix Freund
Kosten:	175,-*/ 200,- / 225,- € (ÜN/VP im DZ)
Kurs-Nr.:	MCH 2309031
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Basisausbildung

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein wirkungsvolles Instrument, um Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen. Im Basis-Seminar wird die Grundhaltung der GfK vermittelt. Dabei wird die Methode der vier Schritte erlernt und mit anderen Teilnehmern geübt, Konflikte zu befrieden und Lösungen herbeizuführen. Die Erfahrung, welche Stolpersteine unsere Alltagssprache birgt, und die Erarbeitung neuer sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten um sich ehrlich, klar und kraftvoll auszudrücken ohne andere zu verletzen, sind Schwerpunkt dieses Seminars.

Termin:	04. - 06. September 2023
Zeit:	Montag, 09.00 Uhr - Mittwoch, 16.30 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referenten:	Steffen Quasebarth / Dr. Antje Reichert
Kurs-Nr.:	URS 2309041 (in Koop. mit quasebarth.de)
Anmeldung:	www.quasebarth.de/termine

**Für die Teilnahme an diesem Seminar ist
Bildungsfreistellung möglich!**

Anerkannt nach dem Bildungsfreistellungsgesetz.
Weitere Informationen siehe Seite 67

BERUFSEINFÜHRUNGSKURS

Für alle pastoralen Berufsgruppen ostdeutscher Diözesen

In der vierten Studienwoche des Berufseinführungskurses 2021 bis 2024 für alle pastoralen Berufsgruppen der ostdeutschen Diözesen wird das Thema „Projektmanagement und Förderung von Ehrenamt“ behandelt.

Termin:	04. - 08. September 2023
Zeit:	Montag, 12.00 Uhr - Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referenten:	Regens Matthias Goy Susanne Wagner-Wimmer
Leitung:	Regens Ansgar Pohlmann
Kurs-Nr.:	URS 2301161 (in Zusammenarbeit mit dem BO Erfurt)
Anmeldung:	Seelsorgeamt Erfurt

NIE ZU ALT FÜRS INTERNET

Tabletkurs

Der Kurs lädt interessierte Senioren/innen (55+) ein, fit(ter) zu werden im Versenden und Empfangen von Nachrichten und E-Mails, Fotos und Posts, im Auffinden von Interessantem im Internet, im Nutzen digitaler Möglichkeiten und auch im Abschätzen der Gefahren. Technik (Tablets) stehen zur Verfügung. Sie können aber auch Ihr eigenes Gerät (Tablet oder Laptop) mitbringen. Gerahmt wird die Beschäftigung im Netz durch Austausch und Begegnung in der analogen Welt.

Termin:	05. - 07. September 2023
Zeit:	Dienst., 18.00 Uhr - Donn., 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referent:	Matthias Wendel EDV Berater
Leitung:	Dr. Markus-Liborius Hermann
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 40,- €
Kurs-Nr.:	URS 2309054
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

METHODEN DES ONLINE-MARKETING

Wie Unternehmen das Internet erfolgreich nutzen können

Wie gestalte ich meine Website richtig? Welche Vorteile bringt mir aktive Werbung auf Facebook und Instagram? Wie identifiziere ich meine Zielgruppe auf diesen Plattformen? Gerade die Corona-Pandemie hat vielen Unternehmen die Notwendigkeit einer passenden Online-Aufstellung vor Augen geführt. Die rechtzeitige Ausrichtung ist ein Schlüssel für eine erfolgreiche und zukunftsgerichtete Unternehmensausrichtung.

Termin:	08. - 09. September 2023
Zeit:	Freitag, 14.00 Uhr - Samstag, 20.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Referent:	Enrico Wiederhold Gründer und Geschäftsführer der gleichnamigen Marketing & Consulting Agentur
Leitung:	Felix Freund
Kosten:	60,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 50,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2309085
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

GRUNKURS BIBEL - NEUES TESTAMENT 2023 - 2024

In jedem Gottesdienst hören wir Texte aus dem Neuen Testament und sind mit vielen Schriftstellen vertraut. Trotzdem werden uns die theologischen Aussagen mancher Texte immer wieder zur Frage. Auch die Kultur und die Denkweise des Neuen Testaments, die aus einer anderen Zeit stammen und uns heute fremd sind, erschweren das Verständnis der biblischen Schriften.

Der neunteilige Kurs lädt dazu ein, sich das Neue Testament durch ganzheitliche und erfahrungsorientierte Methoden zu erschließen und die Schriften und Texte für den persönlichen Glauben fruchtbar zu machen.

Eingeladen sind alle, die an der Bibel interessiert sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine 2023:

08. - 10. Sept.: Wunder und Gleichnisse Jesu
24. - 26. Nov.: Die Erzählungen von der Kindheit Jesu

Zeit: Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort: St. Ursula, Erfurt

Referententeam: Dr. Anne Rademacher
Pater Jeremias Kiesl OSA

Leitung: Dr. Martin Reiß

Kosten: 70,-* / 80,- / 90,- €
(pro Kurstreffen für ÜN/VP im DZ)
Tagungsgebühr: 90,- € (einmalig)

Kurs-Nr.: 08.-10.09.: URS 2309081
24.-26.11.: URS 2311241

Anmeldung: St. Ursula, Erfurt

Die Kursreihe kann nur als Ganze belegt werden.
Ein Einstieg ist im laufenden Kurs nicht mehr möglich.

GESCHENKE AUS DER KRÄUTERKÜCHE

Kräuterseminar

Ob Holunderblüten, Löwenzahnknospen oder Brennnesselsamen; jedes Wildkraut und auch die Bäume und Sträucher haben ihre eigene Zeit zum Wachsen, Blühen und Fruchten. Um ihre gesunden und heilenden Inhaltsstoffe ganzjährig nutzen zu können, müssen Blätter, Blüten und Früchte haltbar gemacht werden. In der Weiterverarbeitung entstehen daraus leckere kulinarische Geschenke und Produkte für die Hausapotheke.

Im Seminar lernen wir verschiedene Grundrezepte und -techniken kennen, probieren und genießen Selbstgemachtes und tauschen uns aus zu unseren Erfahrungen rund ums Schenken.

Termin:	08. - 10. September 2023
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referentin:	Ruth Bredenbeck
Leitung:	Dr. Michaela Hallermayer
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 35,- € (inkl. Material)
Kurs-Nr.:	URS 2309082
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

EUTONIEKURS

Eutonie (= "Wohlspannung") ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, den Körper neu und bewusst zu erleben. Wir nehmen uns wahr in Ruhe und in kleinen Bewegungen und spüren unserem eigenen Rhythmus nach.

Termin:	08. - 10. September 2023
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referentin:	Simone Thoma, Eutonielehrerin
Leitung:	Dr. Michaela Hallermayer
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 30,- €
Kurs-Nr.:	URS 2309083
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

UNBEKANNTE TÜREN ÖFFNEN SICH

Familienwochenende für alle, die gespannt sind, was es im Eichsfeld zu entdecken gibt

Es gibt so viel zu entdecken hinter den verschiedensten Türen im Eichsfeld. Wenn ihr neugierig seid, dann kommt an diesem Wochenende ins MCH. Und am Samstagnachmittag öffnen sich Türen zu vielleicht noch unbekanntem Brettspielen, wenn wir am bundesweiten „Stadt-Land-spielt“-Tag teilnehmen. Ein buntes Wochenende wartet auf euch!

Termin:	08. - 10. September 2023
Zeit:	Freitag, 18.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Leitung:	Dr. Annegret Beck
Referenten:	Dr. Annegret Beck, Sabine Koch
Kosten:	70,- €* / 80,- € / 90,-€ (ÜN/VP p. P.) 1. Kind 15,- € / 2. Kind 10,- € / ab 3. Kind frei Tagungsgebühr: 10,- € pro Erwachsenem
Kurs-Nr.:	MCH 2309083
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

TANZEN IM SITZEN

Herzliche Einladung zu bunten Tagen mit gemeinsamen Stunden der Begegnung und Bewegung! Tanzen im Sitzen zu unterschiedlichen Musiken wird der Schwerpunkt der Tage sein, aber auch das Singen und rhythmische Gestalten werden nicht zu kurz kommen. Lassen Sie sich überraschen! Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Termin:	11. - 13. September 2023
Zeit:	Montag, 18.00 Uhr - Mittwoch, 13.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Referentin:	Liane Amthor Referentin des BVST e.V.
Leitung:	Sabine Koch
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 60,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2309111
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

LEITUNG BRAUCHT KOMPETENZ...

Für leitende Mitarbeiter/-innen in Kindertageseinrichtungen
2022 – 2024

Diese Fortbildung möchte zusätzlich zu den pädagogischen Fachkompetenzen hilfreiche und unterstützende Methoden und Instrumente für sich selbst und den Leitungsalltag vermitteln sowie die leitungsbezogenen Handlungskompetenzen stärken.

Termin:	11. - 15. September 2023 (Block 3)
Zeit:	Montag, 11.00 Uhr - Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referentinnen:	Susanne Borris Dipl. Pädagogin, Supervisorin (DGSv) Peggy Klatt, Dipl. Psychologin, Supervisorin (DGSv) und Fachreferent/-innen
Leitung:	Dr. Markus-Liborius Hermann
Kurs-Nr.:	URS 2309111

Die Kursreihe kann nur als Ganze belegt werden.
Ein Einstieg ist im laufenden Kurs nicht mehr möglich.

PALLIATIVMEDIZIN

Modul 1

Die Fallseminare sind Teil der Zusatzweiterbildung Palliativmedizin. Sie dienen der Ergänzung und Vertiefung in der Praxis erworbener Fähigkeiten und Fertigkeiten. Die grundsätzlichen Strategien palliativmedizinischer Entscheidungsfindung und Handlungsweisen werden exemplarisch reflektiert und auf die Herausforderung der Praxis übertragen.

Termin:	11. - 15. September 2023
Zeit:	Montag, 10.00 Uhr - Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Leitung:	Dr. Sabine Sonntag-Koch Dr. Beate Will
Begleitung:	Dr. Markus-Liborius Hermann
Kurs-Nr.:	URS 2309112 (in Kooperation mit der LÄK Thüringen)

LACHYOGA

Beim Lachyoga geht es um die Freude am Lachen und am Leben, denn Lachen ruft positive Emotionen und Körperreaktionen hervor. Im Seminar finden sich Klatschübungen, Atemübungen und pantomimische Lachübungen. Lachyoga hilft gegen Stress, stärkt das Immunsystem und macht einfach Spaß.

Termin:	15. - 16. September 2023
Zeit:	Freitag, 18.00 Uhr - Samstag, 17.30 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referent:	Lukas Osburg Lachyogaleiter
Leitung:	Dr. Markus-Liborius Hermann
Kosten:	40,-* / 50,- / 60,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 80,- €
Kurs-Nr.:	URS 2309153
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

GRUNDLEHRGANG SENIORENTANZLEITER/IN

Die Teilnehmer/-innen lernen Seniorentänze kennen und werden befähigt, sie methodisch sinnvoll zu vermitteln. Dabei zeigt sich, dass diese Tanzform den altersspezifischen Gegebenheiten der Menschen angepasst ist. Außerdem werden die für die Tanzarbeit wichtigen Zusammenhänge zwischen Musik und tänzerischer Bewegung verdeutlicht. Es handelt sich um eine Kooperationsveranstaltung mit dem BVST (Bundesverband für Seniorentanz). Einzelmitgliedschaft im BVST e.V. erforderlich.

Termin:	15. - 17. September 2023
Zeit:	Freitag, 14.00 Uhr - Sonntag, 16.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Referenten:	L. Amthor / G. Naumann, Referentinnen des BVST e.V.
Leitung:	Dr. Annegret Beck
Kosten:	435,- € (ÜN/VP im DZ, Tagungsgebühr und Kursmaterial)
Kurs-Nr.:	MCH 2309151
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

NEUE WEGE DER KIRCHE IN EXTREMER DIASPORA

Die Katholische Kirche steht vor großen Herausforderungen. Angesichts abnehmender Gläubigenzahlen und kleiner werdenden Gemeinden geht die Tagung der Frage nach der „extremen Diasporasituation“ der Kirche, möglichen Zukunftsbildern und der Zukunft der Liturgie in den Gemeinden nach. Referent und Impulsgeber ist Prof. Dr. Benedikt Kranemann von der Universität Erfurt.

Termin:	16. - 17. September 2023
Zeit:	Samstag, 14.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referent:	Prof. Dr. Benedikt Kranemann
Leitung:	Pfr. Peter Zülicke Akademikerseelsorger
Kosten:	35,50 € (VP ohne ÜN) 99,50 € (ÜN/VP im EZ) 85,50 € (ÜN/VP im DZ)
Kurs-Nr.:	URS 2309161
Anmeldung:	l.hallermann@t-online.de (Kooperation mit der Akademikerseelsorge im Bistum Magdeburg)

WERKKURS BIBLISCHE FIGUREN

Die ca. 30 cm großen Figuren mit ihren biegbaren Gliedmaßen können helfen, einen Bibeltext in der historischen Ebene besser zu verstehen und im Heute intensiver aufzunehmen.

Wir stellen zwei Figuren her und arbeiten mit ihnen.

Termin:	18. - 20. September 2023
Zeit:	Montag, 16.00 Uhr - Mittwoch, 13.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Leitung:	Sabine Koch
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 20,- € Kosten pro Figur: 30,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2309181
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

SEELENTAG

„Ich gönne mir was!“

Eine Auszeit für die Seele – das könnte dieser Tag für Sie sein! Für unser persönliches Wohlbefinden zu sorgen ist eine wichtige und sehr private Aufgabe. Niemand kann sie uns abnehmen. Und niemand könnte so gut für uns und unser Seelenleben sorgen wie wir selbst.

Achtsamkeit ist ein Abenteuer – eine Aufforderung, jede Minute unseres Daseins bewusst zu leben. Und jeder Moment unseres Lebens bietet Möglichkeiten, unserem Dasein eine neue Richtung zu geben, in Richtung mehr Ausgeglichenheit in Stresssituationen und mehr Freude am gegenwärtigen Moment.

Der Seelentag wird u.a. gestaltet durch:

- praktische Übungen zur Achtsamkeit (nach Professor Jon Kabat-Zinn) und zum bewussten Einsatz des Atems, die im Alltag fortgesetzt werden können
- thematische Impulse und Austausch sowie die Gelegenheit zur persönlichen Auseinandersetzung mit den Themen „Seelen-Pflege, Dankbarkeit und Stimmungen in mir“
- Musikgenuss und Sinneserfahrungen

Termin:	21. September 2023
Zeit:	Donnerstag, 09.00 bis 18.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referent:	Yvonne Waclawczyk
Begleitung:	Dr. Michaela Hallermayer
Kosten:	90,- €
Kurs-Nr.:	URS 2309211
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

Lebt in der Gegenwart!
Zu leer ist und zu weit
der Zukunft Haus,
zu groß das der Vergangenheit.

(Friedrich Rückert)

IN IHM ERKANNT: GOTT UND MENSCH – CHRISTOLOGIE IM ANGESICHTE ISRAELS

Absolventenwochenende Theologie

Jesus ist der Erlöser aller Menschen. Aber kann ein Mensch Gott sein? Das zu behaupten und zu glauben ist sowohl spirituell als auch intellektuell die höchste Herausforderung. Kaum weniger herausfordernd ist es, gleichzeitig an Gottes unverbrüchliche Treue zu seinem ersterwählten Volk Israel zu glauben. An dieser Herausforderung ist das Christentum über Jahrhunderte scheinbar gescheitert. Nach dem Holocaust ist es fast ein Wunder, dass es noch Juden gibt und sie weiterhin in Kontakt mit dem Christentum stehen. Wie ist es vor dem Hintergrund der jahrhundertelangen Bestreitung eines positiven Existenzrechtes der Juden, besonders nach den ersten Konzilien, heute möglich, am christlichen Glauben festzuhalten? Und wie ist außerdem gleichzeitig das Zeugnis der Heiligen Schrift ernst zu nehmen, die von einer bleibenden Erwähltheit Israels ausgeht?

Eingeladen sind alle am Thema Interessierten, besonders die Absolvent/-innen von Theologie im Fernkurs.

Termin:	22. - 24. September 2023
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referent:	Prof. Dr. Florian Bruckmann, Flensburg
Leitung:	Dr. Martin Reiß
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 30,- €
Kurs-Nr.:	URS 2309221
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

ALEXANDER DER GROSSE - FELDHERR, KÖNIG, TYRANN?

Im Schatten Alexanders des Großen

Kaum eine historische Figur vermochte binnen so kurzer Zeit einen so nachhaltigen Ruhm aufzubauen wie Alexander der Große. In seinem kurzen Leben gelang es ihm, das größte Reich der damaligen Zeit, Persien, innerhalb von nur 13 Jahren zu vernichten. Doch wie war dies möglich? Welche Folgen hatte es insbesondere für das Christentum? Und warum zerfiel das Alexanderreich so schnell nach seinem Tod?

Dieser Kurs beschäftigt sich ausgiebig mit Alexander dem Großen, den politischen, kulturellen und militärischen Praktiken seiner Zeit und den bis heute spürbaren Auswirkungen seines Handelns.

Termin:	22. - 24. September 2023
Zeit:	Freitag, 10.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Leitung:	Felix Freund
Kosten:	70,-*/ 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr 40,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2309226
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

Politische Bildung - gefördert durch:



GRUNDKURS SPIRITUALITÄT 2023

Ziel des Grundkurses ist es, Menschen, die auf der Suche nach neuen Anregungen oder Impulsen für ihr geistliches Leben sind, wenigstens einen Teil aus dem unermesslich großen spirituellen Schatz der Klöster und geistlichen Gemeinschaften vorzustellen, über den unsere Kirche verfügt. Zugleich wird der Raum dazu geboten, in Austausch, Gebet und Übung Akzente der jeweiligen spirituellen Ausrichtung auszuprobieren und in den eigenen Alltag hinein zu holen. Dazu wird in die Praxis verschiedener Gebets- und Meditationsformen eingeführt (z.B. Beten mit der Hl. Schrift, „stille“ Gebetsformen, Körpergebet etc.).

Termine:

22. - 24. September 2023

13. - 15. Oktober 2023

17. - 19. November 2023

Zeit: Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort: St. Ursula, Erfurt
Referenten: Eingeladen werden jeweils Ordensleute oder Angehörige geistlicher Gemeinschaften.
Leitung: Dr. Michaela Hallermayer
Kosten: 70,-* / 80,- / 90,- €
(pro Kurstreffen für ÜN/VP im DZ)
Tagungsgebühr: 140,- € (einmalig für den gesamten Kurs)

Kurs-Nr.: 22.-24.09.: URS 2309222
13.-15.10.: URS 2310132
17.-19.11.: URS 2311172

Anmeldung: St. Ursula, Erfurt

Die Kursreihe kann nur als Ganze belegt werden.
Ein Einstieg ist im laufenden Kurs nicht mehr möglich.

TANZEN IM SITZEN - BAUSTEIN 2

Die Ausbildung „Tanzen im Sitzen“ befähigt zur Leitung von Tanzgruppen für Senioren, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind. Im Baustein 2 geht es um die weitere Vermittlung von Tänzen im Sitzen, um die Vertiefung der methodischen Konzepte, Prozesse des Alters sowie um die Erstellung von Stundenbildern. Voraussetzung für die Teilnahme ist u.a. die Absolvierung des Bausteins 1 bzw. des Grundlehrgangs Seniorentanz. Es handelt sich um eine Kooperationsveranstaltung mit dem BVST (Bundesverband für Seniorentanz). Teilnehmende mit einer weiten Anreise können eine zusätzliche Übernachtung buchen. Einzelmitgliedschaft im BVST erforderlich.

Termin:	28. - 29. September 2023
Zeit:	Donnerstag, 10.00 Uhr - Freitag, 15.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Referenten:	L. Amthor / G. Naumann, Referentinnen des BVST e.V.
Leitung:	Dr. Annegret Beck
Kosten:	291,90 € (ÜN/VP im DZ, Tagungsgebühr und Kursmaterial)
Kurs-Nr.:	MCH 2209281
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

IKEBANA

IKEBANA ist eine in Japan beheimatete Blumenkunst, die zu einem höchst persönlichen inneren Weg der Stille werden kann. In der Harmonie von linearem Aufbau, Farbe und Material sowie der Konzentration auf das Wesentliche gewinnen die Arrangements eine eigene Ausdrucksstärke und Symbolkraft.

Es werden unter Anleitung eigene Arrangements erarbeitet und mit meditativen Texten unterlegt.

Termin:	28. September - 01. Oktober 2023
Zeit:	Donnerstag, 18.30 - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referent:	Kerstin Anke-Ulbrich, Kronach
Leitung:	Dr. Michaela Hallermayer
Kosten:	105,-* / 120,- / 135,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 35,- € Materialkosten: 40,- €
Kurs-Nr.:	URS 2309281
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

DIE SEELE BAUMELN LASSEN

Ein Familienwochenende für alle Sinne

Gemeinsam lassen wir es uns richtig gut gehen. Wir finden Rückzugsräume und powern uns gesund. Wir suchen nach Kraftquellen für den Alltag und danach, wie der nächste Crash im Lachen endet.

Das Familienwochenende findet in Kooperation mit dem Familienbund der Katholiken im Bistum Erfurt statt.

Termin: 29. September - 01. Oktober 2023
Zeit: Freitag, 18.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort: MCH, Heiligenstadt
Leitung: Dr. Annegret Beck und Team
Kurs-Nr.: MCH 2309291
Anmeldung: MCH, Heiligenstadt

WERKKURS BIBLISCHE FIGUREN

Die ca. 30 cm großen Figuren mit ihren biegbaren Gliedmaßen können helfen, einen Bibeltext in der historischen Ebene besser zu verstehen und im Heute intensiver aufzunehmen.

Wir stellen zwei Figuren her und arbeiten mit ihnen.

Termin I: 29. Sept. - 01. Okt. 2023 (URS 2309293)
Zeit: Freitag, 17.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Termin II: 03. - 05. Oktober 2023 (URS 2310041)
Zeit: Dienstag, 17.00 Uhr - Donnerstag, 13.00 Uhr
Ort: St. Ursula, Erfurt
Leitung: Annett Kirsch
Kosten: 70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ)
Tagungsgebühr: 35,- €
Kosten pro Figur - Größe 1-3: 22,- €
- Größe 4-5: 20,- €
Anmeldung: St. Ursula, Erfurt

GESCHENKE AUS DER KRÄUTERKÜCHE

Kräuterseminar

Termin: 06. - 08. Oktober 2023 (URS 2310062)
Zeit: Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr

Weitere Informationen siehe Seite 18

SAND ZWISCHEN DEN ZÄHNEN

Spiritualität der Wüstenväter

Wir laden Sie ein, den Spuren der Wüstenväter und -mütter zu folgen. Ausgewählte Geschichten und Überlieferungen werden uns zu ihnen und in ihre Glaubenswelt führen.

In fachlich fundierter Weise erhellen wir die geschichtlichen und religiösen Hintergründe dieser Überlieferung in Vortrag und im Gespräch.

Im Bezug zum eigenen Leben und Glauben soll die Überlieferung lebendig werden. Übungen und Zeugnis, Weisheit und Trost der Wüstenväter und -mütter werden daraufhin gehört, ob sie uns auch heute helfen und leiten können.

Die Überlieferung der Wüstenväter und -mütter für eine Spiritualität von morgen? - Lassen Sie uns gemeinsam bedenken, was diese Überlieferungen für das christliche Leben der Zukunft beitragen können.

Termin:	06. - 08. Oktober 2023
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referenten:	Stefan Kratsch Dr. Fabian Sieber
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 85,- €
Kurs-Nr.:	URS 2310063
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

GFK-TAGE 2023

Gewaltfreie Kommunikation

Unter dem Motto „Verständnisvoll miteinander: weil ICH mICH verstehe, verstehe ICH dICH!“ finden die Tage der Gewaltfreien Kommunikation 2023 im Bildungshaus St. Ursula statt. Sie haben hierfür die Auswahl aus insgesamt 32 Workshops von und mit 17 Trainerinnen und Trainern.

Termin:	06. - 08. Oktober 2023
Zeit:	Freitag, 09.00 Uhr - Sonntag, 17.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Kursleitung:	Steffen Quasebarth
Kurs-Nr.:	URS 2310061 (in Kooperation mit quasebarth.de)
Anmeldung:	https://gfk-erfurt.org/thueringer-gfk-tage-2023/

BERUFLICHE BALANCE DURCH EUTONIE

Eutoniewoche

Eutonie („gute Spannung“) bietet einfache und konkret zu übende Prinzipien, um im Berufs- und Privatleben gegen Schonhaltungen und Blockaden vorzugehen. Davon bekommt man zwar keinen neuen Körper, aber durch die Regulierung der Körperspannung kann es sich fast so anfühlen!

Termin:	09. - 13. Oktober 2023
Zeit:	Montag, 09.00 Uhr - Freitag, 17.30 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referentin:	Birgit Léona Kregel, Darmstadt Eutonie- und Entspannungspädagogin
Leitung:	Dr. Michaela Hallermayer
Kosten:	160,-* / 180,- / 200,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 160,- €
Kurs-Nr.:	URS 2310094
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

**Für die Teilnahme an diesem Seminar ist
Bildungsfreistellung möglich!**

Anerkannt nach dem Bildungsfreistellungsgesetz.
Weitere Informationen siehe Seite 67

Gefördert durch das Thüringer Ministerium für Bildung,
Jugend und Sport im Rahmen des LOFT-Projektes
„Trägervielfalt für psychische und physische Gesundheit“

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport

LOFT

Landesorganisation der freien Träger
in der Erwachsenenbildung Thüringen e.V.

GROSSELTERN-ENKEL-TAGE

Termin:	09. - 13. Oktober 2023 (MCH 2310091)
Zeit:	Montag, 18.00 Uhr - Freitag, 10.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Referentin:	Sabine Koch
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

PLANSPIEL POLITIK

Demokratie spielend lernen

Das Superwahljahr 2024 steht vor der Tür. Oft scheinen politische Entscheidungen willkürlich und nicht nachvollziehbar. Dieses Planspiel soll dabei Abhilfe schaffen. Denn hier können Sie einmal in die Rolle von Politikern eintauchen und zeigen, dass Sie es besser machen können. Zeigen Sie Ihr Geschick beim Durchsetzen Ihrer Ziele oder dem Aushandeln von Kompromissen. Sie erhalten neben dem Rollenprofil auch die Unterlagen für die Beschlüsse, die gefasst werden müssen. Agieren Sie strategisch, um Ihre Ziele zu erreichen und andere von Ihren Positionen zu überzeugen.

Termin:	13. - 15. Oktober 2023
Zeit:	Freitag, 17.00 Uhr - Sonntag, 16.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Leitung:	Felix Freund
Kosten:	50,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr 10,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2310134
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

Politische Bildung - gefördert durch:



GRUNKURS SPIRITUALITÄT 2023

Termin: 13. - 15. Oktober 2023 (URS 2310132)
Zeit: Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr

Weitere Informationen siehe Seite 26

BIBLISCHE FIGUREN GANZ GROSS

50 cm große Figuren

Während die „normalen“ biblischen Figuren eine Größe von ca. 30 cm haben, gibt es auch biblische Figuren in einer Größe von 50 cm. In größeren Räumen wie Kirchen oder einem Saal wirken sie eindringlicher als die 30er Figuren. Sie sind schwerfälliger in der Handhabung, und man hat gewöhnlich nicht einfach mehrere dieser Figuren für die Hand der einzelnen Gruppenmitglieder. Sie sind aber sehr gut geeignet, um eine Szene darzustellen und mit einer Gruppe darüber ins Gespräch zu kommen.

Termin: 13. - 15. Oktober 2023
Zeit: Freitag, 17.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort: St. Ursula, Erfurt
Referentin: Dr. Jutta Brutscheck
Leitung: Dr. Michaela Hallermayer
Kosten: 70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ)
Tagungsgebühr: 35,- €
Materialkosten: ca. 100,- €
Kurs-Nr.: URS 2310137
Anmeldung: St. Ursula, Erfurt

Denn Gott ist es, der in euch das Wollen
und das Vollbringen bewirkt zu seinem
Wohlgefallen.

Philipper 2,13

„VOR GOTTES ANGESICHT NEHME ICH DICH AN“

Ehevorbereitungsseminar

Paare, die im Jahr 2024 oder 2025 heiraten wollen, laden wir zu einem Vorbereitungsseminar ein.

Sie erhalten Impulse u.a. zu den Themen Ehe- und Familienleben, Partnerschaft, Erwartungen an die Ehe und Gestaltung der Hochzeitsfeier. Weiterhin besteht die Möglichkeit, sich mit den anderen teilnehmenden Paaren auszutauschen.

Termin:	13. - 15. Oktober 2023
Zeit:	Freitag, 18.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referent:	Diakon Matthias Burkert
Kosten:	140,-* / 160,- / 180,- € pro Paar (ÜN/VP)
Kurs-Nr.:	URS 2310138 (in Zusammenarbeit mit dem SSA Erfurt)
Anmeldung:	Seelsorgeamt Erfurt

MIT DIR BIS ANS ENDE DER WELT

Ein leidenschaftliches Wochenende für (Ehe-)Paare

Sie erleben Tage der Entschleunigung mit Zeiten der Zweisamkeit, Wohlfühlmomenten, Impulsen für das Beziehungsleben sowie einen festlichen Samstagabend mit Musik und Tanz. Nehmen Sie sich Zeit für- und miteinander!

Und Ihre Kinder? Für sie wird ein eigenes Programm angeboten. Ihre Unterbringung erfolgt in separaten Mehrbettzimmern.

Termin:	14. - 16. Oktober 2023
Zeit:	Freitag, 18.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Leitung:	Dr. Annegret Beck Yvonne Waclawczyk Anja Wurschi
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ p. Erw.) 1. Kind: 30,- € / 2. Kind: 20,- € / ab 3. Kind frei Tagungsgebühr: 100,- € pro Familie
Kurs-Nr.:	MCH 2310201
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

TRAUERN, BEDAUERN, LOSLASSEN

GFK - Aufbauseminar - spezial

Trauern ist ein Bedürfnis in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) und diesem Bedürfnis wollen wir achtsam und bewusst Raum geben in diesen zwei Tagen des GFK-Aufbau-seminars „spezial“. Dabei ist es ganz unerheblich, über wen oder was Sie trauern bzw. gern trauern wollen würden, es ist für die Teilnahme auch irrelevant, in welcher Phase des Trauerprozesses Sie sich gerade befinden. Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer ist willkommen, die / der sich der eigenen Trauer liebevoll zuwenden möchte und auf diese Weise ein Stück mehr in Verbindung kommt zu sich selbst und zur Ganzheitlichkeit des Lebens. Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits mit den vier Schritten, mit der Methode und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation vertraut sind und die sich nun der Tiefe des Konzeptes im Rahmen eines Abschiedsprozesses widmen wollen.

Termin: 16. - 17. Oktober 2023
Zeit: Montag, 09.00 Uhr - Dienstag, 16.30 Uhr
Ort: St. Ursula, Erfurt
Referenten: Steffen Quasebarth
Dr. Antje Reichert
Kurs-Nr.: URS 2310163 (in Koop. mit quasebarth.de)
Anmeldung: www.quasebarth.de/termine

**Für die Teilnahme an diesem Seminar ist
Bildungsfreistellung möglich!**

Anerkannt nach dem Bildungsfreistellungsgesetz.
Weitere Informationen siehe Seite 67

IN DER DIGITALEN WELT IN KONTAKT KOMMEN

Tablet- und Smartphonekurs

Mit der Digitalisierung hat sich unsere Welt grundlegend verändert. Zu jeder Zeit kann man alles erfahren, mit allen in Kontakt treten und im Nullkommanix riesige Entfernung überwinden ... Ja, wenn man es kann.

Dazu braucht es aber eine Freundschaft mit der digitalen Welt. Und die braucht Sicherheit.

Unser Kurs lädt interessierte Senioren/innen (58+) ein, die Möglichkeiten von Tablet und Internet gezielter auszuschöpfen und vermittelt sowohl Grundlagen als auch weiterführende Kenntnisse. Tablets sind vorhanden. Sie können aber auch Ihr eigenes Gerät mitbringen. Gerahmt wird die Beschäftigung im Netz durch Austausch und Begegnung in der analogen Welt.

Termin:	16. - 19. Oktober 2023
Zeit:	Montag, 15.00 Uhr - Donnerstag, 10.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Referent:	Martin Kramer Freiberuflicher Softwareentwickler und IT-Trainer
Leitung:	Felix Freund
Kosten:	120,-* / 140,- / 160,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 100,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2310162
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

Der Unterschied zwischen
Theorie und Praxis
ist in der Praxis größer
als in der Theorie.

Ernst Ferstl

KLÖPPELN - EIN SCHÖNES HANDWERK ENTDECKEN UND PFLEGEN

Workshop für Interessierte, Einsteigerinnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie die traditionelle Technik des Klöppelns. Dazu gehört der Halb-, Leinen-, Ganz- und Formenschlag mit Garn. Sie werden aber sehen, dass man auch mit anderen Materialien wie Draht und Papier klöppeln und experimentieren kann. Sind Sie jetzt neugierig geworden?

Bringen Sie gern, wenn vorhanden, ein Klöppelkissen, einen Klöppelständer und Klöppel mit.

Termin:	16. - 20. Oktober 2023
Zeit:	Montag, 18.00 Uhr - Freitag 10.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Referentin:	Manuela Fischer, Annaberg-Buchholz
Leitung:	Melanie Seyfarth
Kosten:	140,-* / 160,- / 180,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 100,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2310161
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

REFRESHER KITA-LEITUNG

Für leitende Mitarbeiter/-innen in Kindertageseinrichtungen

Im Sinne eines nachhaltigen Bildungsmanagements soll in dieser Veranstaltung die Möglichkeit gegeben werden, das bisherige Leitungshandeln zu reflektieren und Unterstützung für aktuelle Herausforderungen zu gewinnen.

Themenbereiche:

- Konfliktmanagement
- Mitarbeiterbindung
- Schutzkonzeptentwicklung

Darüber hinaus wird im Sinne einer prozessualen Arbeitsweise auch auf konkrete Fragestellung und Herausforderungen der Teilnehmer eingegangen.

Geistlich-spirituelle Elemente ergänzen das Seminarprogramm.

Termin:	18. - 20. Oktober 2023
Zeit:	Mittwoch, 13.00 Uhr - Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referentinnen:	Susanne Borris Dipl. Pädagogin, Supervisorin (DGSv) Peggy Klatt, Dipl. Psychologin, Supervisorin (DGSv)
Leitung:	Dr. Markus-Liborius Hermann
Kosten:	195,- € (ÜN/VP im EZ) Kursgebühr: 250,- €
Kurs-Nr.:	URS 2310182
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

GRUNDKURS THEOLOGIE

2022 - 2024

Der Grundkurs Theologie bietet allen, die sich für den christlichen Glauben und die katholische Kirche interessieren, einen grundlegenden Überblick aus allen Bereichen der Theologie. Damit will er Glaubenden, Suchenden und Zweifelnden die Möglichkeit bieten, den Glauben besser kennen zu lernen, um ihn vor sich selbst und vor anderen sachgerecht verantworten und vertreten zu können.

Der Grundkurs Theologie dauert drei Jahre und umfasst das Studium von 24 Lehrbriefen sowie die Teilnahme an sechs Kurswochenenden pro Jahr.

Termine:

20. - 22. Oktober:	Das Buch Ijob
08. - 10. Dez.:	Kirche als Volk Gottes und Institution
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Leitung:	Dr. Martin Reiß
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (pro Kurstreffen für ÜN/VP im DZ) Studiengebühr: 480,- € (einmalig für Lehrmaterialien und Aufwendungen)
Kurs-Nr.:	20.-22.10.: URS 2310201 08.-10.12.: URS 2312081

Die Kursreihe kann nur als Ganze belegt werden.
Ein Einstieg ist im laufenden Kurs nicht mehr möglich.

MITEINANDER REDEN IN POLITISCH UNRUHIGEN ZEITEN (TEIL II)

Wie bleiben wir im Gespräch mit Menschen, deren Haltung wir nicht teilen?

Die politische Auseinandersetzung ist immer stärker polarisiert. Heftige Diskussionen brechen auf unter Kolleg*innen und im Familienkreis. Und sie werden zunehmend mit plakativen Begriffen und Zuschreibungen geführt. Sprache wird zur Waffe statt zum Mittel der Verständigung.

Wie bleiben wir im Gespräch mit Menschen, deren Haltung wir nicht teilen? Wie können wir Positionen sachlich formulieren, ohne persönlich abzuwerten oder zu verletzen? Wie grenzen wir uns ab? Das sind die Fragen, die wir in unserem Workshop stellen und möglichst auch beantworten wollen. Das Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI) kann uns dabei helfen, Kommunikation und Auseinandersetzungsprozesse differenziert zu betrachten und handlungsfähig zu bleiben.

Für Teilnehmende in der TZI-Aufbauausbildung kann der Kurs als A3 anerkannt werden. Für diese Veranstaltung ist der Besuch des 1. Teils Voraussetzung.

Termine:	20. - 22. Oktober 2023
Zeit:	Freitag, 14.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Leitung:	Dr. Holger Kaffka / Andrea Simon
Kurs-Nr.	URS 2310202 (in Koop. mit dem Ruth Cohn Institut für TCI-international)
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

Politische Bildung - gefördert durch:

Freistaat
Thüringen 

WELT DER RELIGIONEN

Seniorenbildungstage

Wo liegen die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Religionen? In diesem Kurs werden die fünf Weltreligionen Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus näher betrachtet und miteinander verglichen. Von den Fragen des Monotheismus und der Dreifaltigkeit, über das Verhältnis von Mensch, Gesetz und Schrift bis hin zur Ethik- und Moralvorstellung werden viele Themen umfassend behandelt.

Termin:	23. - 26. Oktober 2023
Zeit:	Montag, 18.00 Uhr - Freitag, 10.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Referent:	Dr. Daniel Bertram, Religionswissenschaftler
Leitung:	Felix Freund
Kosten:	150,-* / 175,- / 200,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 80,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2311061
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

IKEBANA

Das zweite Dasein einer Blume

Um das Wesen des Ikebana zu verstehen, muss der Unterschied zwischen westlicher Floristik und Ikebana beachtet werden. Durch das künstlerische Gestalten erhält das arrangierte Ikebana ein zweites, natürliches Dasein. Die in ihrem zweiten Dasein zu neuem Leben erweckte Blume offenbart das Wesen des Natürlichen, Schönheit und zugleich Vergänglichkeit, denn die schöne Blume verwelkt. Während die westliche Kunst die Vergänglichkeit durch einen Überfluss an Blumen im Blumenstrauß verdecken will, in dem die einzelne Blüte untergeht, wird sie im Ikebana in ihrer Einzigartigkeit zur Geltung gebracht.

Termin:	26. - 29. Oktober 2023
Zeit:	Donnerstag, 18.00 - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Referent:	Hans-Peter Boor, Limburg
Leitung:	Dr. Annegret Beck
Kosten:	105,-* / 120,- / 135,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 40,- € Materialkosten: 40,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2310261
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

FARBENRAUSCH

Für Menschen, die als Single ihr Leben allein gestalten

Wenn Sie für sich eine Auszeit vom Alltag suchen und Lust auf Begegnung mit anderen haben, dann sind Sie hier richtig. Unser Angebot bietet einen geeigneten Raum, sich kreativ selbst auf die Spur zu kommen und dabei anderen zu begegnen. Neben der Arbeit mit Farben gibt es Raum zum Rückzug, Zeit zum Austausch sowie Anregungen rund um die Fragen von Frau-Sein, Mann-Sein, Mensch-Sein, Berufen sein und Lebensfülle. Das Leben ist bunt!

Termin:	27. - 29. Oktober 2023
Zeit:	Freitag, 18.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Referent:	Sebastian Mutke
Leitung:	Dr. Annegret Beck
Kosten:	140,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 60,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2310273
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

OASENTAGE FÜR FRAUEN

Spirituelle Tage als Kraftquelle für den Alltag

Natürlich ist Ihr Leben keine Wüste. Aber ab und zu den Alltag hinter sich lassen, einmal weg von allem und sich nur Zeit für sich allein zu nehmen – das kann eine Oase sein. Wir wollen diese Tage mit kreativen Impulsen, Austausch, Spaziergängen, Gebet und Meditation gestalten.

Termin:	02. - 05. November 2023
Zeit:	Donnerstag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Leitung:	Claudia Rimestad, Referentin im SSA, Gemeindereferentin, Theologin, Religionswissenschaftlerin
Kosten:	95,- / 110,- / 125,- (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 30,-
Kurs-Nr.:	URS 2311021
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

AUFBAUKURS THEOLOGIE

2022 - 2024

Termin: 03. - 05. November 2023 (URS 2311031)
Islam / Asiatische Religionen
Zeit: Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr

Weitere Informationen siehe Seite 12

„MÄRCHEN AN DENEN MEIN HERZ HÄNGT...“

Meditatives Tanzen und Märchen

An diesem Wochenende wollen wir uns mit meditativem Tanzen und Märchen wieder neu ausrichten:

- zwischen Himmel und Erde,
- mit Leib und Seele,
- ernst und lachend,
- langsam und schnell,
- alten und neuen Tänzen...

Die erfahrene Märchenerzählerin Daphne Solbès-Merjes entführt uns dabei in eine Welt voller Überraschungen und Phantasie.

Termin: 03. - 05. November 2023
Zeit: Freitag, 18.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort: MCH, Heiligenstadt
Referentinnen: Daphne Solbès-Merjes
Dr. Michaela Hallermayer
Leitung: Sabine Koch
Kosten: 70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ)
Tagungsgebühr: 35,- €
Kurs-Nr.: MCH 2311033
Anmeldung: MCH, Heiligenstadt

Keine andere Dichtung versteht dem
menschlichen Herzen so feine Dinge
zu sagen wie das Märchen.

Johann Gottfried Herder

PALLIATIVMEDIZIN

Basiscurriculum

Das Basiscurriculum Palliativmedizin dient der Erlangung der Zusatzweiterbildung Palliativmedizin.

Inhalte des Kurses sind u.a.:

- Grundlagen der Palliativmedizin
- Behandlung von Schmerzen und anderen belastenden Symptomen (Symptomkontrolle)
- Psychosoziale Aspekte
- Ethische und rechtliche Fragestellungen
- Grundlagen der Kommunikation

Termin:	06. - 10. November 2023
Zeit:	Montag, 10.00 Uhr - Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Leitung:	Dr. Sabine Sonntag-Koch Dr. Beate Will
Begleitung:	Dr. Markus-Liborius Hermann
Kurs-Nr.:	URS 2311061 (in Kooperation mit der LÄK Thüringen)

GANZHEITLICHE FASTENWOCHE

5 Tage für deinen Körper

Wir kümmern uns in dieser Woche mal nur um DICH, Deinen Körper, Deine Seele, Deinen Geist. Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Fasten unterstützen uns. Und wie kannst Du es für Dich nutzen? Was macht diese Zeit so besonders? Als ausgebildete Fastenleiterin unterstütze ich Dich dabei, das Fasten für Dich individuell gut zu nutzen. Wir messen immer wieder die Vital- und Körperwerte. Wir wandern, tanzen, ruhen, meditieren und sorgen für einen guten Ausgleich. Maximal 12 Teilnehmer.

Termin:	06. - 10. November 2023
Zeit:	Montag, 11.00 Uhr - Freitag, 10.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Leitung:	Franziska Neuenroth
Kosten:	150,-* / 175,- / 200,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 160,- € (Einführungspreis)
Kurs-Nr.:	MCH 2311063
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

THEOLOGIE UND GEMEINSCHAFT

Absolventenwochenende AK Theologie 2019-2022

Eineinhalb Jahre nach Abschluss des Aufbaukurses Theologie 2019-2022 lädt dieses Wochenende dazu ein, sich über aktuelle theologische Themen auszutauschen und Gemeinschaft mit den ehemaligen Kurskolleg/-innen zu erleben.

Eingeladen sind alle Absolvent/-innen des Aufbaukurses Theologie 2019-2022.

Termin:	10. - 12. November 2023
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Leitung:	Dr. Martin Reiß
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 30,- €
Kurs-Nr.:	URS 2311103
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

In einer echten GEMEINSCHAFT
wird aus vielen ICH ein WIR.

Erwin Ringel

DAS POLITISCHE SYSTEM DEUTSCHLANDS - DEUTSCHE AUSSENPOLITIK

Außenpolitik in Krisenzeiten

In diesem Seminar wird die Außenpolitik der Bundesrepublik Deutschland analysiert. Wir werden die historischen und institutionellen Ausgangsvoraussetzungen betrachten und das Verhalten und den Einfluss ausgewählter politischer und gesellschaftlicher Akteure auf die deutsche Außenpolitik analysieren. Deutschlands internationales Agieren wird an historischen und aktuellen Beispielen untersucht und diskutiert. Im Rahmen eines politischen Planspiels erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, selbst in die Rolle politischer Akteure zu schlüpfen und Entscheidungen auszuhandeln.

Termin:	10. - 12. November 2023
Zeit:	Montag, 17.00 Uhr - Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Leitung:	Felix Freund
Kosten:	95,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr 10,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2311133
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

Politische Bildung - gefördert durch:

Freistaat
Thüringen 

**Für die Teilnahme an diesem Seminar ist
Bildungsfreistellung möglich!**

Anerkannt nach dem Bildungsfreistellungsgesetz.
Weitere Informationen siehe Seite 67

ALL THINGS MUST PASS – ALLE DINGE SIND VERGÄNGLICH (GEORGE HARRISON)

Stressreduktion & Selbstfürsorge durch Achtsamkeit mit MBSR

Achtsamkeit ist die Basis der Selbstfürsorge. Beides soll in diesen Tagen bedacht und geübt werden. Die Tage dienen der Pflege der eigenen Übungspraxis in Achtsamkeit und der Umsetzung in den Alltag. Kursinhalte: Meditationen, Körperübungen (Yoga, QiGong, Körperscan), Kurzimpulse und Schweigezeiten.

Termin:	10. - 12. November 2023
Zeit:	Freitag, 18.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Leitung:	Josef Nikolaus, Rosengarten Psychotherapeut, MBSR-Senior Teacher, Inge Nikolaus, QiGong- und Taiji-Lehrerin
Kosten:	140,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 120,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2311102
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

NÄHKURS FÜR ANFÄNGER

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie in diesem Kurs wie Ihre Nähmaschine funktioniert sowie grundlegende Kenntnisse des Nähens und der Stoffkunde. Kleinere Nähprojekte und Geschenke werden hergestellt.

Termin:	10. - 12. November 2023
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referentin:	Claudia Konradi
Leitung:	Dr. Michaela Hallermayer
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 35,- € Jugendliche: 35,- € + 15,- € Kursgebühr
Kurs-Nr.:	URS 2311101
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Aufbauseminar

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein wirkungsvolles Instrument, um Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen. Wer bereits mit den vier Schritten der GFK vertraut ist, kann in diesem Seminar die Tiefe des Konzeptes erleben, um sich noch klarer auszudrücken und die eigenen Grenzen zu schützen ohne die empathische Grundhaltung aufzugeben.

Termin:	13. - 14. November 2023
Zeit:	Montag, 09.00 Uhr - Dienstag, 16.30 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referenten:	Steffen Quasebarth / Dr. Antje Reichert
Kurs-Nr.:	URS 2311134 (in Koop. mit quasebarth.de)
Anmeldung:	www.quasebarth.de/termine

**Für die Teilnahme an diesem Seminar ist
Bildungsfreistellung möglich!**

Anerkannt nach dem Bildungsfreistellungsgesetz.
Weitere Informationen siehe Seite 67

GRUNKURS LITURGIE

Gottesdienste feiern. Einführungskurs für liturgisch Engagierte

Im ersten Teil des Ausbildungskurses für Diakonats- und Kommunionhelfer:innen werden die Grundlagen christlichen Gottesdienstes bedacht. Dabei werden Erfahrungen der Teilnehmenden und theologische Hintergründe zur Sprache gebracht. Außerdem bleibt Raum zum Einüben einzelner liturgischer Elemente.

Termin:	17. - 19. November 2023
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Leitung:	Dr. Anne Rademacher
Kurs-Nr.:	URS 2311171 (in Zusammenarbeit mit dem SSA Erfurt)
weitere Termine:	12.-13.02.2024 23.-25.02.2024
Anmeldung:	Seelsorgeamt Erfurt

SEELENTAG

„Ich gönne mir was!“

Eine Auszeit für die Seele – das könnte dieser Tag für Sie sein! Für unser persönliches Wohlbefinden zu sorgen ist eine wichtige und sehr private Aufgabe. Niemand kann sie uns abnehmen. Und niemand könnte so gut für uns und unser Seelenleben sorgen wie wir selbst.

Achtsamkeit ist ein Abenteuer – eine Aufforderung, jede Minute unseres Daseins bewusst zu leben. Und jeder Moment unseres Lebens bietet Möglichkeiten, unserem Dasein eine neue Richtung zu geben, in Richtung mehr Ausgeglichenheit in Stresssituationen und mehr Freude am gegenwärtigen Moment.

Der Seelentag wird u.a. gestaltet durch:

- praktische Übungen zur Achtsamkeit (nach Professor Jon Kabat-Zinn) und zum bewussten Einsatz des Atems, die im Alltag fortgesetzt werden können
- thematische Impulse und Austausch sowie die Gelegenheit zur persönlichen Auseinandersetzung mit den Themen „Seelen-Pflege, Dankbarkeit und Stimmungen in mir“
- Musikgenuss und Sinneserfahrungen

Termin:	16. November 2023
Zeit:	Donnerstag, 09.00 bis 18.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referent:	Yvonne Waclawczyk
Begleitung:	Dr. Michaela Hallermayer
Kosten:	90,- €
Kurs-Nr.:	URS 2311161
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

GRUNDKURS SPIRITUALITÄT 2023

Termin:	17. - 19. November 2023 (URS 2311172)
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr

Weitere Informationen siehe Seite 26

DENK-WERKSTATT „SINGLEPASTORAL“

In Deutschland wächst der Anteil der Singles stetig. Einpersonenhaushalte sind schon lange keine Seltenheit mehr, in manchen Städten liegt der Anteil der Alleinlebenden bei rund 50 Prozent.

Es gilt zu fragen, inwiefern pastorales Handeln dazu beiträgt, dass Singles in der Kirche (k)einen Platz für sich finden. Die Denkwerkstatt „Singlepastoral“ will einen Beitrag leisten, die seelsorgerische Sensibilität für alleinlebende Menschen zu fördern. Sie will Anknüpfungspunkte für Singles im Alltag der Gemeinde sichten sowie konkrete Angebote für ein Zuhause in der Kirche.

Die Denkwerkstatt „Singlepastoral“ will das Gespräch über kirchliches Handeln mit und für Singles aufgreifen und eingetübte Interessen und/oder Institutionen vernetzen. Sie findet zum zweiten Mal statt, Interessierte sind herzlich willkommen.

Termin:	22. - 23. November 2023
Zeit:	Mittwoch, 12.00 Uhr - Donnerstag, 16.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Leitung:	Dr. Annegret Beck AG Singlepastoral Deutschland
Kosten:	85,- € (ÜN/VP im DZ)
Kurs-Nr.:	MCH 2311221
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

MÄNNERWERKTAGE

Bildungs- und Besinnungstage für Männer 55+

Drei Tage, die der Weiterbildung über ein aktuelles gesellschaftliches Thema, der geistlichen Besinnung, der Begegnung und dem Austausch dienen.

Termin:	23. - 26. November 2023
Zeit:	Donnerstag, 18.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Leitung:	Felix Freund
Kosten:	105,-* / 120,- / 135,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 35,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2311221
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

GRUNDKURS BIBEL - NEUES TESTAMENT 2023 - 2024

Termin: 24. - 26. November 2023 (URS 2311241)
Die Apostelgeschichte
Zeit: Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr

Weitere Informationen siehe Seite 17

TANZEN IM RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN

Sakral-meditativer Tanz

Die Sonne, der Mond und die Erde beschreiten in immer wiederkehrenden Kreisläufen ihre Bahnen. Durch den Rhythmus der Sonne offenbart sich auf der Erde der Rhythmus des Jahres: Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Mit Tänzen aus der traditionellen Folklore verschiedener Völker sowie mit neu entstandenen Tänzen zu klassischer und sakraler Musik bietet dieses Seminar die Möglichkeit, das Blühen, Wachsen, Reifen, Ernten und Vergehen im Rhythmus der Natur nachzuvollziehen - im Tanz.

Termin: 24. - 26. November 2023
Zeit: Freitag, 18.30 - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort: St. Ursula, Erfurt
Referentin: Dagmar Hahn-Mehren
Tanzpädagogin
Leitung: Dr. Michaela Hallermayer
Kosten: 70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ)
Tagungsgebühr: 50,- €
Kurs-Nr.: URS 2311242
Anmeldung: St. Ursula, Erfurt

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION Basisausbildung

Termin: 27. - 29. November 2023 (URS 2311272)
Zeit: Montag, 09.00 Uhr - Mittwoch, 16.30 Uhr

Weitere Informationen siehe Seite 15

HALT AN!

Besinnungstag im Advent für Senioren

Wenn die ersten Adventslieder gesungen werden, beginnt – trotz aller Hektik – die Seele zu klingen: Die Zeit des Wartens auf Christi Geburt hat begonnen. Viele dieser Lieder drücken adventliche Grundhaltungen aus: Sehnsucht, Hoffnung und Zuversicht. Wir aber hasten von Geschäft zu Geschäft bis uns die Puste ausgeht. Halt an!

Wir wollen anhalten, innehalten und unseren eigenen Wünschen nachspüren, um wieder zu Atem zu kommen.

Termin:	25. November 2023
Zeit:	Samstag, 09.30 - 19.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referentin:	Ulrike Welsch
Leitung:	Dr. Michaela Hallermayer
Kosten:	30,- € (inkl. Mittagessen, Kaffee & Materialien)
Kurs-Nr.:	URS 2311251
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

UNTER EINEM GUTEN STERN

Familienwochenenden im Advent

Gemeinsam stimmen wir uns auf das Weihnachtsfest ein: beim Basteln, Singen und Spielen, in Gesprächen, bei Gebet und Meditation.

St. Ursula, Erfurt:

Termin I:	01. - 03. Dezember 2023 (URS 2312011)
Leitung:	Carla Riechel, Annegret Rhode
Termin II:	15. - 17. Dezember 2023 (URS 2312151)
Leitung:	Anja Klose, Claudia Rimestad

MCH, Heiligenstadt:

Termin I:	01. - 03. Dezember 2023 (MCH 2312012)
Termin II:	08. - 10. Dezember 2023 (MCH 2312082)
Termin III:	15. - 17. Dezember 2023 (MCH 2312151)
Leitung:	Dr. Annegret Beck und Team
Zeit:	Freitag, 18.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP p.P. im DZ) 1. Kind: 20,- € / 2. Kind: 15,- € / ab 3. Kind frei Tagungsgebühr: 10,- € pro Erw.
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt / MCH, Heiligenstadt

GRUNKURS THEOLOGIE

2022 - 2024

Termin: 08. - 10. Dezember 2023
Kirche als Volk Gottes und Institution
Zeit: Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr

Weitere Informationen siehe Seite 37

ZWISCHEN WEIHNACHTSDUFT UND LICHTERGLANZ

Adventswochenende in Erfurt

Zwischen Weihnachtsduft und Lichterglanz wollen wir an diesem Wochenende mit einer Mischung aus Impulsen und Führungen, besinnlichen und geselligen Elementen den Advent bewusst in den Blick nehmen.

Termin: 08. - 10. Dezember 2023
Zeit: Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort: St. Ursula, Erfurt
Leitung: Dr. Michaela Hallermayer
Kosten: 70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ)
Tagungsgebühr: 30,- €
Kurs-Nr.: URS 2312082
Anmeldung: St. Ursula, Erfurt

WERKKURS BIBLISCHE FIGUREN

Die ca. 30 cm großen Figuren mit ihren biegbaren Gliedmaßen können helfen, einen Bibeltext in der historischen Ebene besser zu verstehen und im Heute intensiver aufzunehmen.

Wir stellen zwei Figuren her und arbeiten mit ihnen.

Termin: 15. - 17. Dezember 2023
Zeit: Freitag, 17.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort: **Jugendhaus St. Sebastian, Erfurt**
Leitung: Annett Kirsch
Kosten: 70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ)
Tagungsgebühr: 35,- €
Kosten pro Figur - Größe 1-3: 22,- €
- Größe 4-5: 20,- €
Anmeldung: St. Ursula, Erfurt

BILDUNGS- UND BEGEGNUNGSTAGE

Für einheimische und geflüchtete Frauen und Kinder

Mit den Bildungstagen möchten wir Frauen stärken, selbstbewusster machen und ihnen Wissen an die Hand geben, das sie zur Bewältigung ihres Alltags benötigen. Viele Frauen haben den Wunsch, Beruf und Familie zu vereinbaren. Hierfür benötigen sie Kenntnisse, wie die Arbeitswelt in Deutschland funktioniert, und Informationen rund um das Thema Beruf und Bewerbung.

Während der Bildungstage bieten wir den Frauen auch eine Kinderbetreuung vor Ort an.

Termin: 22. - 24. September 2023
Zeit: Freitag, 18.00 Uhr bis Sonntag, 14.00 Uhr
Ort: Ev. Erholungs- und Bildungsstätte
„Haus am Seimberg“ Brotterode
Referentin: Maria Mewes,
Elternberaterin und Supervisorin/ Coach i.A.

BILDUNGS- UND BEGEGNUNGSTAGE

Für geflüchtete Familien

Wir möchten geflüchteten Familien Begegnungen und Austausch ermöglichen. Bei gemeinsamen Ausflügen, Spaziergängen und kurzen Bildungseinheiten lernen die Familien das Leben in Deutschland und in Thüringen besser kennen. Daneben bieten wir auch Kreativaktionen für Groß und Klein an.

Termin: 03. - 06. Oktober 2023
Zeit: Dienstag, 18.00 Uhr - Freitag, 14.00 Uhr
Ort: Burg Bodenstein Leinefelde- Worbis

BILDUNGS- UND BEGEGNUNGSTAGE

Für geflüchtete Männer

Wir möchten geflüchteten Männern neue berufliche Perspektiven aufzeigen, in einen gemeinsamen Austausch über Zukunftswünsche und -hoffnungen kommen und ihnen Einblicke in die Landesgeschichte Thüringens ermöglichen. Dabei informieren wir über arbeitsrechtliche Fragen, besuchen geschichtsträchtige Orte in der Umgebung und bieten ein Kennenlernen untereinander an.

Termin: 10. - 11. November 2023
Zeit: Freitag, 18.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr
Ort: Burg Bodenstein Leinefelde- Worbis

Für alle Veransaltungen gilt:

Leitung: Amelie Förtsch
Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei und beinhaltet Vollpension. Sollten Fahrtkosten nicht getragen werden können, kann Unterstützung vermittelt werden.

Weitere Informationen und Anmeldung:
Bildungswerk im Bistum Erfurt
amelie.foertsch@bistum-erfurt.de
Tel.: 0361/ 6572-371

Gefördert durch:



MFM - EIN WERTORIENTIERTES, SEXUALPÄDAGOGISCHES PRÄVENTIONSPROJEKT



KörperWunderWerkstatt
My Fertility Matters

KörperWunderWerkstatt ist das neue Angebot des MFM-Programms für die Grundschule.

In geschlechtsgetrennten Workshops erfahren die Schülerinnen und Schüler der 4. Klasse auf sehr kindgerechte Weise, wie sich der Körper von Mädchen und Jungen in der Pubertät verändert. Sie lernen die weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane kennen und erfahren behutsam, wie ein neues Leben entsteht. Anhand einer Fülle von bunten, anschaulichen Materialien, von Symbolen und Vergleichen lernen die Mädchen und Jungen, wie in der Wunderwerkstatt ihres eigenen Körpers gerade ein Meisterwerk entsteht! Sie spüren, wie kostbar und wertvoll ihr Körper ist.



My Fertility Matters
Werteorientiertes
Präventionsprogramm

Der **Elternvortrag** für die Workshops Zyklusshow und Agenten auf dem Weg ist fester Bestandteil unseres Angebots

und richtet sich an Eltern, LehrerInnen und ErzieherInnen. Er sorgt für gegenseitiges Verständnis, Transparenz und erzeugt eine Gesprächsbasis zwischen Eltern, Kindern und Lehrern.



Zyklusshow
My Fertility Matters

„**Zyklusshow**“ ist eine einzigartige, anschauliche und liebevolle Darstellung des weiblichen Zyklusgeschehens.

In phantasievollen Rollenspielen schicken wir 10- bis 12-jährige Mädchen auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Geheimnisse ihres weiblichen Körpers. Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die Mädchen spielerisch, altersgerecht und in geschütztem Rahmen, wie ein neues Leben entsteht, welche Veränderungen die Pubertät mit sich bringt und warum Frauen ihre Tage bekommen. Liebevoll wird dem Thema der Raum gegeben, der ihm gebührt.

Die Mädchen spüren: „*Was in mir vorgeht, ist der reinste Luxus!*“



Agenten auf dem Weg
My Fertility Matters

Der Workshop **„Agenten auf dem Weg“** ist eine einzigartige, anschauliche und liebevolle Darstellung der Vorgänge im

Körper von Mann und Frau. In einem phantasievollen Stationenspiel schicken wir 10- bis 12-jährige Jungen auf eine spannende Entdeckungsreise durch den männlichen und weiblichen Körper. Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die Jungen spielerisch und in geschütztem Rahmen, was in ihrem eigenen Körper geschieht, wenn sie sich vom Jungen zum Mann entwickeln, wie neues Leben entsteht und warum Frauen ihre Tage bekommen. In ernsthaften Gesprächen, aber auch mit viel Spaß wird dem Thema in altersgerechter und respektvoller Weise der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Jungen spüren: *„Was in mir vorgeht, ist echt cool!“*



WaageMut
My Fertility Matters

WaageMut ist das neue, weiterführende Angebot des MFM-Programms und baut auf den Workshops Zyklusshow

und Agenten auf dem Weg auf. Dieser sexualpädagogische Workshop befindet sich in der Aufbauphase und kann noch nicht flächendeckend angeboten werden. Er richtet sich an Jugendliche ab der 9. Klasse und junge Erwachsene. Er baut idealerweise auf den MFM-Angeboten „Zyklusshow“ und „Agenten auf dem Weg“ auf. Inhaltlicher Schwerpunkt ist hier das fundierte und RICHTIGE Wissen um die Fruchtbarkeit von Frau und Mann und der achtsame Umgang mit diesem wertvollen Gut. Es geht um die Wirkweise der verschiedenen – insbesondere hormonellen – Verhütungsmethoden im Körper der Frau. Aspekte und Impulse für eine gelingende Beziehung runden die Inhalte ab.

Nähere Informationen unter: www.mfm-programm.de

EXERZITIEN ZUM JAHRESBEGINN

Exerzitionen sind ein spirituelles Lernprogramm, durch das man mit Gott ins Gespräch kommen und sein Leben neu ausrichten kann, mit Hilfe von Bibeltexten und persönlichen Übungen. Der Kurs, gestaltet nach der Tradition des Ignatius von Loyola und der Jesuiten, enthält tägliche Impulse, Übungen in der Gruppe und allein, größtenteils im Schweigen, mit täglichem Gottesdienst und mit der Möglichkeit zum individuellen Begleitgespräch.

Termin:	02. - 06. Januar 2024
Zeit:	Dienstag, 18.00 Uhr - Samstag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referentin:	Pater Dr. Stefan Kiechle SJ, langjähriger Exerzitenbegleiter, Chefredakteur der Kulturzeitschrift „Stimmen der Zeit“
Leitung:	Dr. Markus-Liborius Hermann
Kosten:	150,-* / 170,- / 190,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 90,- € Eine Vergünstigung für Teilnehmer/-Innen aus dem Bistum Erfurt kann angefragt werden.
Kurs-Nr.:	URS 2401022
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

SCHOKOLADE MACHT GLÜCKLICH

Politische Bildung

Nur in der Schweiz werden in Europa prozentual mehr Schokolade und Schokoladenwaren pro Kopf konsumiert als bei uns. Pralinen, Riegel, Tafeln, Eis, ... sie sind buchstäblich „in aller Munde“ und dabei so selbstverständlich (geworden), dass man oft gar nicht mehr daran denkt, dass es sich eigentlich um eine „Kolonialware“ handelt und Kakaobohnen bei uns nicht angebaut werden. Dieses Seminar richtet sich an alle Schokoladenfans, die mehr wissen wollen.

Termin:	16. - 18. Februar 2024
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referenten:	Tanya Harding, Weimar / N.N.
Leitung:	Dr. Michaela Hallermayer
Kosten:	45,- €
Kurs-Nr.:	URS 2402162
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

MEDITATIVES TANZEN

*„Wo immer der Tanzende mit dem Fuß auftritt,
da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens.“ (Rumi)*

An diesem Wochenende wollen wir mit meditativem Tanzen unsere Mitte (wieder)finden und zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen. Während viele Meditationsformen eher auf den Einzelnen fokussieren, kommt beim Tanzen noch das Erleben in der Gruppe dazu: Im Kreis der Tänzer hält die eine Hand, die andere Hand wird gehalten – gemeinsam tragen wir und werden zugleich getragen

Termin:	17. - 19. Februar 2023
Zeit:	Freitag, 18.00 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	MCH, Heiligenstadt
Referentin:	Dr. Michaela Hallermayer
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 35,- €
Kurs-Nr.:	MCH 2302171
Anmeldung:	MCH, Heiligenstadt

Tanze, als würde niemand zusehen.
Liebe, als wurdest Du niemals verletzt.
Singe, als würde niemand zuhören.
Lebe, als wäre der Himmel auf Erden.

Mark Twain

DAS MYSTERIUM DER INCARNATIO

Kunstseminar

In der Kunst wurde und wird immer wieder versucht, das Mysterium der Inkarnation, also der Menschwerdung Gottes, auf unterschiedliche Weise darzustellen.

Das Seminar nimmt neben den klassischen Themen wie Verkündigung, Geburt, Anbetung und Kindheitsgeschichten auch in den Blick, dass die Menschwerdung Gottes kein einmaliges Geschehen war, sondern dass Gott sich immer wieder neu „inkarniert“, indem er sich auf ganz unterschiedliche Weisen mitteilt und Gestalt annimmt. Zu nennen wären hier unter anderem die Wandlung der eucharistischen Gaben, in denen Gott unter uns gegenwärtig wird, und der mystische Gedanke der „Gottesgeburt im Herzen“.

Diese und weitere Formen der Inkarnation stellt das Seminar anhand der christlichen Ikonographie und systematisch-theologischer Überlegungen vor.

Termin:	23. - 25. Februar 2024
Zeit:	Freitag, 18.30 Uhr - Sonntag, 13.00 Uhr
Ort:	St. Ursula, Erfurt
Referent:	Dr. Herbert Fendrich Ehem. Bischöflicher Beauftragter für Kirche und Kunst im Bistum Essen
Leitung:	Dr. Martin Reiß
Kosten:	70,-* / 80,- / 90,- € (ÜN/VP im DZ) Tagungsgebühr: 30,- €
Kurs-Nr.:	URS 2402232
Anmeldung:	St. Ursula, Erfurt

Sie wollen Ihre eigene Veranstaltung
bei uns durchführen?

SPRECHEN SIE UNS AN!

Wir bieten Ihnen:

- 5 Tagungsräume für bis zu 60 Personen
- moderne Tagungstechnik / W-LAN
- 58 Betten in hellen Einzel- und Doppelzimmern
- Verpflegung aus hauseigener Küche
- Unterstützung bei der Planung und Durchführung Ihrer Veranstaltung



Bildungshaus St. Ursula
Katholische Heimvolkshochschule

Klösterlich tagen mitten in **Erfurt**

JANUAR

02.-06.01.	Exerzitien zum Jahresbeginn St. Ursula, Erfurt	56
04.-05.01.	Biblische Figuren MCH, Heiligenstadt	
12.-14.01.	Grundkurs Liturgie St. Ursula, Erfurt	
12.-14.01.	Aufbaukurs Theologie St. Ursula, Erfurt	
19.-21.01.	Seminar zum Weltgebetstag St. Ursula, Erfurt	
22.-26.01.	Kita-Leitungskurs St. Ursula, Erfurt	
25.-28.01.	Ikebana Rikka St. Ursula, Erfurt	
25.-28.01.	Geschichtsseminar MCH, Heiligenstadt	
26.-28.01.	Grundkurs Theologie St. Ursula, Erfurt	
29.01.-02.02.	Palliativmedizin St. Ursula, Erfurt	

FEBRUAR

02.-04.02.	Wie unser Staat funktioniert MCH, Heiligenstadt	
02.-04.02.	Grundkurs Bibel - NT St. Ursula, Erfurt	
09.-10.02.	Weiterbildung Kirchenmusiker St. Ursula, Erfurt	
09.-11.02.	Werkkurs Biblische Figuren St. Ursula, Erfurt	
09.-11.02.	Meditatives Tanzen MCH, Heiligenstadt	
12.-13.02.	Grundkurs Liturgie St. Ursula, Erfurt	
12.-14.02.	Werkkurs Biblische Figuren St. Ursula, Erfurt	
15.-18.02.	Ikebana MCH, Heiligenstadt	

16.-18.02.	Schokolade macht glücklich St. Ursula, Erfurt	56
17.-19.02.	Meditatives Tanzen MCH, Heiligenstadt	57
18.02.	Candle-Light-Dinner für Paare St. Ursula, Erfurt	
19.-21.02.	Gewaltfreie Kommunikation St. Ursula, Erfurt	
19.-22.02.	Fastenkurs MCH, Heiligenstadt	
23.-25.02.	Kunstseminar St. Ursula, Erfurt	57
23.-25.02.	Grundkurs Liturgie St. Ursula, Erfurt	
29.02.-01.03.	Rhetorikseminar St. Ursula, Erfurt	

MÄRZ

08.-10.03.	Aufbaukurs Theologie St. Ursula, Erfurt	
15.-17.03.	Grundkurs Theologie St. Ursula, Erfurt	
20.-22.03.	Kita-Leitung Refersher St. Ursula, Erfurt	
22.-24.03.	Begegnungstage für Trauernde St. Ursula, Erfurt	
22.-24.03.	Ikebana St. Ursula, Erfurt	
22.-24.03.	Palmsonntagskurs MCH, Heiligenstadt	
28.-31.03.	Osterkurs MCH, Heiligenstadt	

APRIL

06.-07.04.	Tanzen im Sitzen MCH, Heiligenstadt	
10.-14.04.	Aufbaulehrgang Seniorentanz MCH, Heiligenstadt	
12.-14.04.	Grundkurs Bibel - NT St. Ursula, Erfurt	

19.-20.04.	Palliativmedizin Refresher St. Ursula, Erfurt
19.-21.04.	Musikwochenende für alle MCH, Heiligenstadt
22.-26.04.	Ende der PAX Amerika MCH, Heiligenstadt
26.-28.04.	Grundkurs Theologie St. Ursula, Erfurt
26.-28.04.	Eutonie St. Ursula, Erfurt

MAI

03.-05.05.	Fernkurs Theologie - GK Theologie St. Ursula, Erfurt
03.-05.05.	Bibelwochenende St. Ursula, Erfurt
03.-05.05.	Plenspiel MCH, Heiligenstadt
10.-12.05.	Sakral-meditatives Tanzwochenende St. Ursula, Erfurt
13.-17.05.	Palliativmedizin - Modul 3 St. Ursula, Erfurt
21.-23.05.	Meditatives Tanzen MCH, Heiligenstadt
24.-26.05.	Aufbaukurs Theologie St. Ursula, Erfurt
24.-26.05.	Werkkurs Biblische Figuren MCH, Heiligenstadt
24.-26.05.	Frauen in der 2. Pubertät St. Ursula, Erfurt

JUNI

03.-07.06.	Seniorenakademie St. Ursula, Erfurt
07.-09.06.	Grundkurs Bibel - NT St. Ursula, Erfurt
07.-09.06.	Kräuterseminar I St. Ursula, Erfurt
13.-16.06.	Ikebana St. Ursula, Erfurt

- 14.-16.06. Grundkurs Theologie
St. Ursula, Erfurt
- 14.-16.06. Politische System
MCH, Heiligenstadt
- 21.-23.06. Kräuterseminar II
St. Ursula, Erfurt
- 28.-30.06. Griechisch-Türkischer Konflikt
MCH, Heiligenstadt

JULI

- 31.07.-02.08. Gartenseminar kompakt
St. Ursula, Erfurt

AUGUST

- 09.-11.08. Aufbaukurs Theologie
St. Ursula, Erfurt
- 09.-11.08. Politisches System
MCH, Heiligenstadt
- 09.-11.08. Aufbaukurs Spiritualität 58
St. Ursula, Erfurt
- 09.-11.08. Bogenschießen
St. Ursula, Erfurt
- 14.-16.08. Domstufenfestspiele
St. Ursula, Erfurt
- 16.-18.08. Domstufenfestspiele WE
St. Ursula, Erfurt
- 16.-18.08. Kontratänze
MCH, Heiligenstadt
- 23.-25.08. Grundkurs Theologie
St. Ursula, Erfurt
- 23.-25.08. Tage der Neuroorientierung
MCH, Heiligenstadt
- 26.-30.08. Aus Geschichte lernen
MCH, Heiligenstadt

Phantasie ist alles.
Es ist die Vorschau auf die kommenden
Ereignisse des Lebens.

Albert Einstein

ANMELDUNG

Ihre Anmeldung richten Sie bitte unter Angabe der Kursnummer an die Heimsvolkshochschule St. Ursula bzw. an die beim jeweiligen Kurs angegebene Stelle (Adressen siehe S. 1 und 54). Gern sind auch Anmeldungen über unsere Website möglich. Anmeldeschluss ist jeweils 10 Tage vor Kursbeginn.

Durch die von Ihnen getätigte telefonische oder schriftliche Anmeldung sind Sie verbindlich für den Kurs angemeldet. Geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie Einzel- oder Doppelzimmer wünschen, da beides nur begrenzt vorhanden ist.

KOSTEN

Unsere Preise entsprechen meist nicht den Realkosten. Die ungedeckten Kosten trägt das Bistum Erfurt als Träger der Einrichtung.

Bei den Kursen mit gestaffelten Preisen bitten wir Sie, Ihrem Einkommen entsprechend selbst einzuschätzen, welchen Unkostenbeitrag Sie leisten können. Mit dem jeweiligen Grundpreis (gekennzeichnet mit *) ist ein Mindestsatz festgelegt.

Die genannten Kosten beziehen sich auf die gesamte Dauer des Kurses und beinhalten Übernachtung und Vollverpflegung im DZ sowie für Kurse mit Kindern die Kinderbetreuung. Im Preis enthalten ist auch die Benutzung von Bettwäsche und Handtüchern.

Der Einzelzimmerzuschlag beträgt im Bildungshaus St. Ursula 8,- € / im MCH Heiligenstadt 10,- € pro Nacht.

Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass auf Grund des pauschalierten Kostenbeitrages keine Absenkung des Grundpreises erfolgen kann, wenn einzelne Leistungen nicht in Anspruch genommen werden.

UNTERSTÜTZUNG

Eine Teilnahme sollte nicht an den Finanzen scheitern. Eine finanzielle Unterstützung ist in besonderen Fällen (Arbeitslose, Alleinerziehende, kinderreiche Familien u.ä.) möglich. Bitte sprechen Sie mit dem jeweiligen Kursleiter bei der Anmeldung.

STORNIERUNG

Falls Sie bei einem Kurs absagen (ab 10 Tage vorher), müssen wir leider eine Stornogebühr von 15,- € erheben. Bei späterem Rücktritt (ab 5 Tage vor Kursbeginn) wird die volle Kursgebühr in Rechnung gestellt. Wir bitten um ihr Verständnis.

ÜBERWEISUNG DES TEILNEHMERBEITRAGES

Der Teilnehmerbeitrag ist jeweils im Voraus an die Bankverbindung des entsprechenden Tagungshauses zu entrichten.

Die Kosten finden Sie bei dem entsprechenden Kurs aufgeführt.

BANKVERBINDUNGEN

HVHS „St. Ursula“

Bankverbindung: Pax-Bank e.G. Erfurt

BIC: GENODED1PAX

IBAN: DE46 3706 0193 5040 0690 48

Für Kurse, die im MCH Heiligenstadt stattfinden:

Bildungshaus „Marcel Callo“

Bankverbindung: Pax-Bank e.G. Erfurt

BIC: GENODED1PAX

IBAN: DE74 3706 0193 5008 8880 88

Geben Sie als Verwendungszweck bitte immer Name und Kursnummer an.

BILDUNGSHAUS ST. URSULA

Trommsdorffstraße 29, 99084 Erfurt
Tel.: 0361 / 60114 - 0
Fax: 0361 / 60114 - 99
Internet: www.bildungshaus-st-ursula.de

Leitung: Dr. Markus-Liborius Hermann, Tel. - 21
E-Mail: leitung@bildungshaus-st-ursula.de

Pädagogische Mitarbeiter:

Dr. Martin Riß, Tel. - 22
E-Mail: mriß@bildungshaus-st-ursula.de
Dr. Michaela Hallermayer, Tel. - 25
E-Mail: mhallermayer@bildungshaus-st-ursula.de

Kursanmeldungen:

Sophie Schimek, Tel. - 0
E-Mail: kurse@bildungshaus-st-ursula.de

Tagungshausanfragen:

Anja Kurz, Tel. - 20
E-Mail: rezeption@bildungshaus-st-ursula.de

BILDUNGSHAUS MARCEL CALLO (MCH)

Lindenallee 21, 37308 Heilbad Heiligenstadt
Tel.: 03606 / 667 - 0
Fax: 03606 / 667 - 400
Internet: www.mch-heiligenstadt.de

Leitung: Dr. Annegret Beck, Tel. - 412
Sekretariat: Melanie Seyfarth, Tel. - 409

Pädagogische Mitarbeiter:

Felix Freund, Tel. - 410
Sabine Koch, Tel. - 161

Kursanmeldungen:

kurse@mch-heiligenstadt.de

SEELSORGEAMT ERFURT

Regierungsstraße 44a, 99084 Erfurt

Tel.: 0361 / 6572 - 310

Fax: 0361 / 6572 - 319

Internet: www.bistum-erfurt.de

Leitung: Dr. Anne Rademacher

Sekretariat: Annette Mauermann, Tel. - 310

E-Mail: seelsorgeamt@bistum-erfurt.de

Kursanmeldungen:

E-Mail: anmeldungen-seelsorgeamt@bistum-erfurt.de

Bildung bedeutet nicht,
ein Zertifikat zu erhalten.
Es bedeutet, sich selbst zu verbessern.

Sadhguru

WAS IST BILDUNGSFREISTELLUNG?

Bildungsfreistellung ist der Anspruch auf Freistellung von der Beschäftigung zur Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen der gesellschaftspolitischen, arbeitsweltbezogenen oder ehrenamtsbezogenen Bildung.

Beschäftigte haben ab dem 1. Januar 2016 auch in Thüringen Anspruch auf bis zu fünf Tage bezahlte Bildungsfreistellung innerhalb eines Kalenderjahres.

Das Arbeitsentgelt wird entsprechend dem Erholungsurlaub fortgezahlt, eine Erwerbstätigkeit während der Bildungsfreistellung wird ausgeschlossen.

Gesetzliche Grundlage bildet das Thüringer Bildungsfreistellungsgesetz.

Weitere Informationen erhalten Sie über:
das Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport

Seminare, die nach dem Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt sind, sind eigens ausgewiesen.

LEITBILD

EIN TAGUNGSZENTRUM ...

Das Bildungshaus St. Ursula ist eine anerkannte Heimvolkshochschule des Landes Thüringen in Trägerschaft der Katholischen Kirche im Bistum Erfurt.

Als Einrichtung der katholischen Erwachsenenbildung leistet das Bildungshaus einen Beitrag zum pastoralen Grundauftrag der Kirche und wirkt gleichzeitig mit an der öffentlichen Bildungsaufgabe des Staates. Sein Name geht zurück auf die seit 1667 in unmittelbarer Nachbarschaft ansässigen Schwestern des Ursulinenklosters.

... MIT ZIELORIENTIERUNG

Im Zentrum der Bistums- und Landeshauptstadt Erfurt gelegen, soll unser Bildungshaus ein Ort sein, der

- den Kursteilnehmer/-innen das spürbare Gefühl von Gastfreundschaft und Willkommensein bietet und ihnen als Zeit-Raum zu eigenverantwortlichem Lernen zur Verfügung steht;
- eine inhaltliche Auseinandersetzung mit kirchlichen und gesellschaftlichen sowie persönlichen, familialen und beruflichen Themen ermöglicht;
- durch Wissensvermittlung und Dialog, durch kreative Seminarformen und spirituelle Angebote den ganzen Menschen in den Blick nimmt;
- den aktuellen Herausforderungen in Kirche und Gesellschaft Rechnung trägt;
- Menschen zu ehrenamtlichem Engagement befähigt;
- durch die Kompetenz unserer pädagogischen Mitarbeiter/-innen und Gastreferenten zu selbstbestimmten Lernen beiträgt.

... AUF CHRISTLICHEM FUNDAMENT

In der Kombination von kognitiven, emotionalen und sozialen Lernangeboten stellen wir uns dem Anspruch einer ganzheitlichen Bildungsarbeit, die sich an christlichen Werten orientiert und sich aus der biblischen Botschaft und ihrem Weltauftrag herleitet. Sie sieht in Gott den Urgrund der Schöpfung und damit auch des Menschen und seiner Geschichte.

Dieser Grundüberzeugung folgend respektieren wir die Einmaligkeit und Würde von Mensch und Schöpfung. Ebenso gelten uns Solidarität und Gerechtigkeit als unverzichtbare und prägende Elemente gemeinschaftlichen Zusammenlebens, für die es sich einzusetzen lohnt.

Bei unseren Veranstaltungen sind wir folglich auf einen sorgsamen Umgang mit Menschen und Ressourcen bedacht und möchten einen einfachen und echten Lebensstil pflegen und vermitteln.

Mit dieser Grundausrichtung als kirchliches Bildungshaus verbinden wir die Akzeptanz anderer Standpunkte und Lebensformen, insofern sie sich an humanen Werten orientieren.

... MIT VIELFÄLTIGEN ANGEBOT

Schwerpunkte unseres Seminarprogramms sind:

- Theologie und Spiritualität
- Persönlichkeitsbildung und berufliche Kompetenz
- Kultur und Geschichte
- Ehrenamtsförderung
- zielgruppenspezifische Angebote

... FÜR VERSCHIEDENE ZIELGRUPPEN

Wichtige Zielgruppen unseres Seminarprogramms sind:

- Interessierte Erwachsene aus den Gemeinden, Gruppen und Verbänden
- Kirchliche Mitarbeiter/-innen im Haupt- und Ehrenamt
- unge Paare und Familien
- Senioren

Grundsätzlich sind unsere Bildungsangebote offen für Menschen aus allen Bevölkerungsschichten, Weltanschauungen und Konfessionen.

... ERFOLGREICH DURCH QUALITÄT

Zur Verwirklichung unserer Ziele tragen bei:

- eine klare Führungs- und Organisationsstruktur
- die regelmäßige Arbeit an gelingender Kommunikation zwischen allen Bereichen des Hauses
- die Kompetenz und das Engagement aller Mitarbeiter/-innen im pädagogischen Team, in Verwaltung, Küche und Hauswirtschaft
- die regelmäßige Teilnahme aller Mitarbeiter/-innen an Fortbildungen, die gleichermaßen Persönlichkeitsentfaltung und Aufgabenerfüllung im Blick haben
- der stetige Prozess der Qualitätsentwicklung und die kollegiale Zusammenarbeit auf allen Ebenen des Hauses.

... MIT ENGAGIERTEM TEAM

Zu unserem Team gehören motivierte und qualifizierte Mitarbeiter/-innen,

- die sich durch Freundlichkeit und Zuverlässigkeit auszeichnen
- die auf Wünsche und Anregungen der Teilnehmer/-innen eingehen
- die sich einbringen und von Beteiligten zu Mitverantwortlichen werden
- die verlässlich sind und das Ganze im Blick behalten.

Unsere Einrichtung wurde zertifiziert nach dem Qualitätsmanagementsystem QESplus.





1. Haupteingang
2. Eingang über Ursulinenkloster
3. Toreinfahrt (Parkmöglichkeit)

MIT DER BAHN:

Aus allen Richtungen Deutschlands bis zum Hauptbahnhof Erfurt. Vom Hauptbahnhof die Bahnhofstraße bis zum Anger (Richtung Innenstadt) gehen oder eine Station mit der Straßenbahn fahren (alle Bahnen).

Am Anger (Fußgängerzone), rechts abbiegen in Richtung Kaufhaus Anger 1, rechts davon befindet sich das Ursulinenkloster mit einem Eingang zum Bildungshaus und von dort rechts um die Ecke in der Trommsdorffstraße 29 befindet sich der Haupteingang zum Bildungshaus St. Ursula. Vom Bahnhof zu Fuß sind es maximal 10 Minuten.

MIT DEM AUTO:

Aus allen Richtungen kommend fahren Sie bitte stadteinwärts (Altstadt/Zentrum) auf den Juri-Gagarin-Ring. Weiter bis Kreuzung Trommsdorffstraße, je nach Anfahrtsrichtung abbiegen in die Trommsdorffstraße (Richtung Anger).

Auf der linken Seite befindet sich die Edith-Stein-Schule, vor dieser in die Seitenstraße Reglermauer einbiegen.

Bitte beachten Sie hier das Hinweisschild „Bildungshaus“ an der zweiten Toreinfahrt. Parkmöglichkeiten für PKW stehen begrenzt im Gelände nur Übernachtungsgästen und Referenten zur Verfügung.

Duc in altum – Fahre hinaus!

Diesem Auftrag Jesu ist die Hl. Ursula mit ihren Gefährtinnen gefolgt.

Sie hat Heimat und gesicherte Lebensverhältnisse verlassen und ist aufgebrochen.

Sie sammelt junge Frauen und steckt sie mit ihrer Begeisterung an.

Sie werden eine Gemeinschaft mit tiefer personaler Bindung untereinander, die in ihre Lebenswelt ausstrahlt.

Sie gewinnen andere, es ihnen gleich zu tun und bleiben ihrem Glauben treu - bis in den Tod.

Duc in altum – Fahre hinaus!



KONTAKT:

Trommsdorffstr. 29
99084 Erfurt

Tel.: 0361 / 60114-0

Fax: 0361 / 60114-99

www.bildungshaus-st-ursula.de



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/12518-1907-1001