

Jahresprogramm 2024



AUFATMEN

Religion/Spiritualität

Schöpfung/Natur

Psychologie/Pädagogik

Bildung

Reisen



Haus La Verna

Auf dem Abtsberg 4a
77723 Gengenbach

Wo finde ich was?

Vorwort	Seite 3
Jahresübersicht	Seiten 4-7
Wiederkehrende Angebote	Seiten 8-10
Religion/Spiritualität	Seiten 11-25
Schöpfung/Natur	Seiten 26-29
Psychologie/Pädagogik	Seiten 30-35
Bildung	Seiten 36-38
Reisen	Seite 39
Portiunkulatag, Informationen rund ums Haus, Anmeldeformulare	Seiten 40-47
Impressum	Seite 48

„Jede Gabe, die wir geben,
kehrt ins eigene Herz zurück.“

Liebe Empfänger/innen des Jahresprogrammes!

Wir hoffen, dass Sie unser Jahresprogramm begeistert und Sie für sich die eine oder andere Veranstaltung gefunden haben, an der Sie teilnehmen möchten. Der Aufwand für solch ein Programm ist sehr hoch – sowohl finanziell als auch personell. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns hier mit einer Spende unterstützen würden.

Herzlichen Dank!

Bankverbindung:

IBAN: DE 77 6645 1548 0000 0005 47

BIC: SOLADES1HAL

*Verwendungszweck: **Spende Jahresprogramm***

Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Spoletaner und Gäste des Hauses La Verna,

Unser Atem – zweierlei Gnaden

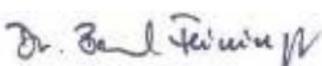
Von unserem großen Dichter Goethe stammt ein kurzes Gedicht, das bis heute viel zitiert wird:

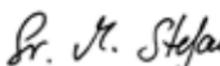
„Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: die Luft einziehen, sich ihrer entladen: jenes bedrängt, dieses erfrischt; so wunderbar ist das Leben gemischt. Du danke Gott, wenn er dich presst, und dank ihm wieder, wenn er dich entlässt.“

Diese wenigen Zeilen fassen auch zusammen, wofür SPOLETO und unser Haus La Verna stehen. Seit 25 Jahren laden wir ein zum „Atemholen“, zur Unterbrechung des Alltags. Wir wollen helfen, dass unsere Gäste neu und frisch durchatmen können: dort wo sie gepresst werden, also im Stress sind. Wieder Zeit für mich haben, Heilung für mein Leben finden, mich besser kennen lernen, bewusster im Leben stehen.

Ob Tages-Veranstaltungen, Wochenenden oder längere Kurse: Immer geht es darum, den Rhythmus wiederzufinden und letzten Endes zu spüren: „Ich werde geatmet“, es gibt einen größeren Zusammenhang meines Lebens, der mir guttut. Eine unserer wiederkehrenden Veranstaltungen trägt darum die Überschrift: „Wenn es dir guttut, dann komm!“ Darum geht es auch in spiritueller Hinsicht. Mit jedem Ausatmen lege ich Last und Anspannung meines Lebens in Gottes Hand. Dem dienen Kurse zur Meditation, Seminare zur religiösen Information, ebenso zu Gesundheit, Bewegung und Lebensfreude.

Blättern Sie durch unser Jahresprogramm und lassen Sie sich anregen, was Ihnen/Euch guttun könnte. Um noch einmal Goethe zu zitieren: *„Die göttliche Kraft ist überall verbreitet und die ewige Liebe überall wirksam.“* Hier oben, vom Abtsberg aus, können wir weit ins Kinzigtal hinausblicken und Horizont gewinnen. In den Psalmen heißt es: *„ER führte mich hinaus ins Weite ... Du schaffst meinen Schritten weiten Raum“ (nach Psalm 18).* Dem fühlen sich alle Mitarbeitenden hier im Haus La Verna und all unsere Referentinnen und Referenten gemeinsam mit dem Vorstand von Spoleto e.V. seit 25 Jahren verpflichtet. Am 22. September 2024 wollen wir dieses Jubiläum mit Ihnen und mit Euch feiern und laden alle zu uns auf den Abtsberg ein. Herzlich willkommen!


Prof. Dr. Bernd Feininger
Theologischer Beirat


Sr. M. Stefanie
Hausleitung


Sr. M. Angelucia
Stellv. Hausleitung i.R.

Jahresübersicht 2024

<i>Datum</i>	<i>Thema</i>	<i>Seite</i>
Januar		
01.01.2024	Segensfeier zum neuen Jahr	11
09.01.2024	Wort des Lebens	9
13.01.2024	Frühstück für alle: Resilienz	30
13.01.2024	Lichter-Rosenkranz	8
23.01.2024	Gesprächskreis Franziskus	9
26. – 27.01.2024	Seminar: Resilienz – Widerstands- fähigkeit in Zeiten der Herausforderung	30
28.01.2024	Ein Tag für mich: Oh Gott, Du schöner Morgenstern	11
30.01.2024	Eucharistiefeier für Trauernde	8
Februar		
04.02.2024	Lobpreisabend	8
13.02.2024	Wort des Lebens	9
13.02.2024	Lichter-Rosenkranz	8
14. – 21.02.2024	Heilfasten-Woche mit spirituellen Impulsen: Was macht uns glücklich?	12
26.02. – 01.03.2024	Exerzitien: Klara von Assisi – ein Leben in Anbetung und Lobpreis	13
März		
02.03.2024	Frühstück für alle mit Vortrag: Kommunikationsschätze	36
04. – 08.03.2024	Anbetungstage für Frauen	10
05.03.2024	Eucharistiefeier für Trauernde	8
08. – 10.03.2024	Seminar zur Glaubensvertiefung: Unser Glaube an Gott, den Schöpfer	13
12.03.2024	Wort des Lebens	9
13.02.2024	Lichter-Rosenkranz	8
16.03.2024	Bibel-Workshop: Worte Jesu, die uns treffen	36
20. – 27.03.2024	Werkstatt-Tage: Osterweg mit allen Sinnen	14
24.03.2024	Ein Tag für mich: Gott geht mit ... und wieder hinfallen	15
28. – 31.03.2024	Osterseminar – Mitfeiern und Miterleben der österlichen Tage	15

<i>Datum</i>	<i>Thema</i>	<i>Seite</i>
April		
09.04.2024	Wort des Lebens	9
12. – 14.04.2024	Seminar zur Selbstannahme: Liebe dich selbst	16
13.04.2024	Lichter-Rosenkranz	8
15. – 19.04.2024	Anbetungstage für Frauen	10
19.04.2024	Wege des Zugangs und Miteinander in einer Demenzerkrankung	31
20.04.2024	Workshop: Selbst(für)sorge – komm in deine Ur-Kraft	32
21.04.2024	Sonntagskaffee	9
21.04.2024	Lobpreisabend	8
23.04.2024	Gesprächskreis Franziskus	9
26. – 28.04.2024	Kurzexerziten: Leben aus der Kraft der Sakramente	16
Mai		
05. – 08.05.2024	Werkstatt-Tage: Wandern mit dem Esel für Erwachsene	26
12.05.2024	Sonntagskaffee	9
13.05.2024	Lichterprozession	8
13. – 17.05.2024	Anbetungstage für Frauen	10
14.05.2024	Wort des Lebens	9
20. – 29.05.2024	Kontemplative Exerziten	17
Juni		
11.06.2024	Wort des Lebens	9
13.06.2024	Lichterprozession	8
14. – 16.06.2024	Werkstatt-Tage: Kräuter-Klänge-Kleine Alltagspausen	26
17.06.2024	Workshop: Märchen und „Geschichtle“ aus dem Schwarzwald	32
23.06.2024	Sonntagskaffee	9
25.06.2024	Gesprächskreis Franziskus	9
30.06.2024	Ein Tag für mich: Ein Segen sollst du sein	18
Juli		
06.07.2024	Frühstück für alle mit Vortrag: Transgeneracionales Trauma – Vererbte Wunden	33

<i>Datum</i>	<i>Thema</i>	<i>Seite</i>
09.07.2024	Wort des Lebens	9
13.07.2024	Lichterprozession	8
21.07.2024	Sonntagskaffee	9
August		
05. – 09.08.2024	Ora et labora	18
02.08.2024	Portiunkulatag	40
13.08.2024	Wort des Lebens	9
13.08.2024	Lichterprozession	8
12. – 16.08.2024	Anbetungstage für Frauen	10
30.08. – 01.09.2024	Tanz- und Wanderwochenende im Kinzigtal: Miteinander tanzen im Garten des Lebens	27
September		
05. – 10.09.2024	Kontemplative Exerzitien: Die Freude Gottes ist der lebendige Mensch	19
05. – 13.09.2024	Pilgerreise durch das Casentino	39
10.09.2024	Wort des Lebens	9
13.09.2024	Lichterprozession	8
13. – 15.09.2024	Workshop: Mit Achtsamkeit lernen, uns selbst und die Welt zu beobachten	33
15.09.2024	Ein Tag für mich: Frieden in meinem Leben	19
21.09.2024	Frühstück für alle mit Vortrag: Die Schätze der Natur kennenlernen	28
22.09.2024	Jubiläumsfest 25 Jahre Haus La Verna	10
24.09.2024	Gesprächskreis Franziskus	9
24.09.2024	Eucharistiefeier für Trauernde	8
29.09.2024	Sonntagskaffee	9
29.09.2024	Lobpreisabend	8
Oktober		
06.10.2024	Ein Tag für mich: Der Engel in Dir	20
07. – 11.10.2024	Pilgern zu Marienkapellen im Kinzigtal	28
08.10.2024	Wort des Lebens	9
11. – 13.10.2024	Der kleine Glaubenskurs: Cursillo-Kompakt	21
13.10.2024	Lichterprozession	8
14. – 18.10.2024	Anbetungstage für Frauen	10

<i>Datum</i>	<i>Thema</i>	<i>Seite</i>
18. – 20.10.24	Seminar zur Prävention: Im Alltag wieder zur Ruhe kommen	34
20.10.2024	Sonntagskaffee	9
20.10.2024	Lobpreisabend	8
22.10.2024	Gesprächskreis Franziskus	9
24.10.2024	Vortrag: Von Chaos, Ordnung und dem wahren Leben	37
25. – 27.10.2024	Seminar: Entschieden für das Leben!	38
27.10. – 03.11.2024	Einzelexerzitionen	21
November		
05. – 10.11.2024	Meine Lebensgeschichte: Ein Weg zu innerer Heilung und Versöhnung	35
12.11.2024	Wort des Lebens	9
13.11.2024	Lichter-Rosenkranz	8
17.11.2024	Sonntagskaffee	9
18. – 22.11.2024	Anbetungstage für Frauen	10
24.11.2024	Ein Tag für mich: Sehnsuchtsvoll leben	22
26.11.2024	Eucharistiefeier für Trauernde	8
29.11. – 01.12.2024	Werkstatt-Tage: „... und Frieden den Menschen auf Erden“ – Start in einen sinnvollen Advent	23
Dezember		
10.12.2024	Wort des Lebens	9
13.12.2024	Lichter-Rosenkranz	8
13. – 15.12.2024	Adventliches Tanzseminar: Der Lebensbaum	23
17.12.2024	Gesprächskreis Franziskus	9
23. – 26.12.2024	Seminar: Weihnachten wesentlich feiern	24
29.12. – 01.01.2025	Werkstatt-Tage: Mit frischem Wind in den Segeln	25

Bitte beachten Sie:

Sie erleichtern uns die Planung, wenn **Sie sich 6 bis 8 Wochen vor Kursbeginn anmelden.**

Das erhöht für Sie die Sicherheit,
dass Ihr gewünschter Kurs stattfindet.

Wiederkehrende Angebote:

Regelmäßige Gottesdienste

Jeden Sonntag laden wir um 9.30 Uhr zur Eucharistiefeier in die Assisi-Kapelle ein. Dienstags findet dort um 17.30 Uhr die Anbetung und anschließend um 18.30 Uhr die Eucharistiefeier statt.

Eucharistiefeier für Trauernde

„Ich habe Dich unauslöschlich eingezeichnet in meine Hände.“ (Jesaja 49,16)

Mit diesen Gottesdiensten möchten wir der Trauer in uns und um unsere Verstorbenen Raum geben – mitten in unserem Leben. Wer ein Gespräch wünscht, möge uns dies vorher mitteilen.

Beginn: 18.30 Uhr, Ende: 19.30 Uhr

Termine: 30.01.; 05.03.; 24.09.; 26.11.2024

Leitung: Schwesternteam

Lichterprozession und Lichter-Rosenkranz

Am **13. eines jeden Monats** findet von Mai bis Oktober um 19.30 Uhr eine Lichterprozession zur Portiunkula-Kapelle statt. Am 13. Oktober beginnt die Lichterprozession um 19.00 Uhr. Bei Regen beten wir den Rosenkranz in der Assisi-Kapelle. In den Monaten November bis April beten wir um 19.00 Uhr den Lichter-Rosenkranz in der Assisi-Kapelle.

Leitung: Sr. M. Angelucia Fröhlich, Religionspädagogin, Geistliche Begleiterin und Team.

Lobpreisabende

An den folgenden Terminen laden wir zum überkonfessionellen Lobpreisabend ins Haus La Verna ein. Wir loben Gott von Herzen mit Liedern, Texten und beten für unsere Welt. Der Lobpreis, die Anbetung, Hingabe und das Lob Gottes vertiefen unsere Beziehung zu Jesus.

Beginn: 17.30 Uhr, Ende: 19.00 Uhr

Termine: 04.02.; 21.04.; 29.09.; 20.10.2024

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin und Team.

Der „etwas andere Sonntagskaffee“ im Haus La Verna

Wir verwöhnen Sie mit selbstgebackenem Kuchen zu Kaffee oder Tee, begleitet von einem kurzen geistlichen Impuls, der uns Kraft schenkt für den Alltag.

Beginn: 14.30 Uhr, Ende: 16.30 Uhr

Termine: 21.04.; 12.05.; 23.06.; 21.07.; 29.09.; 20.10.;
17.11.2024

Leitung: Elfriede Sigl und Team

Wort des Lebens

Jeden 2. Dienstag im Monat treffen wir uns inmitten der Anforderungen des Alltags, um das Wort Gottes zu hören und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Beginn: 17.00 Uhr, Ende: 18.00 Uhr

Termine: 09.01.; 13.02.; 12.03.; 09.04.; 14.05.; 11.06.;
09.07.; 13.08.; 10.09.; 08.10.; 12.11.; 10.12.2024

Leitung: Sabine Gruber, Religionspädagogin, Geistliche Begleiterin; Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

NEU: Gesprächskreis Franziskus

Warum ist Franz von Assisi für Dich so interessant? An den nachfolgenden **Dienstagen** bieten wir von **16.30 Uhr bis 17.30 Uhr** im Franziskusraum einen Gesprächskreis zu folgenden Themen an:

Termine:

23.01.24 Einführung in die Franziskanische Spiritualität

23.04.24 Marienverehrung bei Franziskus

25.06.24 Franziskus am Herzen Jesu

24.09.24 Das Geheimnis der Verwandlung

22.10.24 Gott dienen

17.12.24 Geboren für uns am Weg

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin und Team.

Neu im Jahresprogramm!

Persönlichkeitsbildung: Anbetungstage für Frauen

„Wunderbar bist Du, o Herr, meine Seele lobe Dich,
o Herr, wie groß bist Du.“ (Thomas Csanády)



In der Anbetung Zeit mit Gott verbringen – dies in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten tun zu dürfen, ist ein besonderes Erlebnis. Die Tage sind strukturiert in Zeiten der Anbetung, der Meditation und der Eucharistiefeier. Sie geben aber auch der Erholung und Geselligkeit Raum und ermöglichen es, in der wunderbaren Landschaft Ruhe zu finden.

Beginn: 15.00 Uhr, Ende: 11.00 Uhr

Kosten für die Anbetungstage:

335,00 € EZ II, 370,00 € EZ I inkl. Verpflegung und Kurtaxe

Termine:

Mo. 04. – Fr. 08.03.2024 (Kurs-Nr.: 51008)

Mo. 15. – Fr. 19.04.2024 (Kurs-Nr.: 51015)

Mo. 13. – Fr. 17.05.2024 (Kurs-Nr.: 51020)

Mo. 12. – Fr. 16.08.2024 (Kurs-Nr.: 51027)

Mo. 14. – Fr. 18.10.2024 (Kurs-Nr.: 51037)

Mo. 18. – Fr. 22.11.2024 (Kurs-Nr.: 51043)

Leitung: Sr. M. Albana Lang, Geistliche Begleiterin;
Sr. M. Stefanie, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Voranzeige: 25 Jahre Haus La Verna



Die Jubiläumsfeier findet am
22. September 2024
auf dem Abtsberg statt.

Wir laden heute schon ein zum
Festgottesdienst und zur Be-
gegnung.

Seminare 2024

Hinweis: Wichtige Informationen zu unserem Haus, zu den Auszeiten, zu den Seminaren sowie das Anmeldeformular finden Sie am Ende des Heftes.

RELIGION/SPIRITUALITÄT

Kurs-Nr. 51001

Segensfeier zum neuen Jahr

Mo. 01.01.2024

Beginn: 16.00 Uhr, Ende: 17.00 Uhr

Ort: Assisi-Kapelle

Segnung und Sendung gehören untrennbar zusammen. Mit dem Beginn des Neuen Jahres fragen wir uns: Was erwartet mich im kommenden Jahr? Bin ich den Aufgaben gewachsen, die es mir stellt?

In dieser Feier geht es darum, Gott zu loben und zu danken, meine Befürchtungen und Ängste in geschütztem Raum aussprechen bzw. aufschreiben zu dürfen und mir dazu den Segen Gottes zu erbitten und zusagen zu lassen.

Leitung: Schwesternteam; Priester ist angefragt.

Kurs-Nr. 51004

Persönlichkeitsbildung: Ein Tag für mich:

Oh Gott, Du schöner Morgenstern

So. 28.01.2024

Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 16.30 Uhr

Der Beginn des Neuen Jahres, der Beginn eines neuen Tages, der Beginn einer neuen Lebenssituation – mit Gott als dem leuchtenden Morgenstern kann ich mich getrost auf Neues, auf den *Neuen Morgen* einlassen.

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Referentin: Barbara Gitzinger, Erwachsenenbildnerin, Geistliche Begleiterin.

Kosten:

43,00 €, 29,00 € für Mitglieder

Kurs-Nr. 51005

Persönlichkeitsbildung:

Heilfastenwoche mit spirituellen Impulsen:

Was macht uns glücklich?

Mi. 14.02. – Mi. 21.02.2024

Beginn: 11.30 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Das geistliche Thema für die Heilfastenwoche sind die Seligpreisungen. Was macht uns glücklich? Bei einer Umfrage wären die Antworten darauf vermutlich sehr vielfältig. Jesus gibt uns seine Antwort darauf in den „Seligpreisungen“ (Mt 5, 3-12). In der Heilfastenwoche mit spirituellen Impulsen wollen wir bedenken, wie diese für unser Leben zu verstehen sind. Das Heilfasten nach medizinisch bewährtem Rezept von Dr. Lütznier will uns seelisch dafür öffnen und körperlich reinigen und stärken.

Filme, Gebetszeiten, moderate körperliche Aktivitäten, Spaziergänge und die Gemeinschaft unterstützen den Prozess und sorgen für Wohlbefinden auf ganzheitlicher Ebene.

Anreise ab 11.00 Uhr möglich.

Leitung: Pfarrer i.R. Josef Läufer; Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Kosten:

70,00 € Kursgebühr

376,00 € EZ II, 446,00 € EZ I inkl. Fasten-Verpflegung zzgl.

Kurtaxe

Kurs-Nr. 51006

Persönlichkeitsbildung:

Klara von Assisi – Ein Leben in Anbetung und Lobpreis

Mo. 26.02. – Fr. 01.03.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Das Leben der Heiligen Klara (in Lobpreis und Anbetung) will dazu motivieren, die eigene begrenzte spirituelle Welt zu überschreiten. Es will Schritte ermöglichen, einzutreten in eine Spiritualität von Lobpreis und Anbetung.

Leitung: Pater Max Rademacher OFS, Fulda; Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Kosten:

90,00 € Kursgebühr

346,00 € EZ, 306,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51009

Seminar zur Glaubensvertiefung:

Unser Glaube an Gott, den Schöpfer

Fr. 08.03. – So. 10.03.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Was bedeutet es, an einen Schöpfer der Welt zu glauben? Wie verstehen wir die biblischen Schöpfungserzählungen richtig? Wie lassen sie sich vereinbaren mit Erkenntnissen der Naturwissenschaften wie Urknall und Evolution? Impulse führen in die Themen ein. Gruppengespräche, Gottesdienste und erfahrungsbezogene Elemente helfen zur geistlichen Vertiefung.

Leitung: Dr. Wilhelm Schäffer, Priester, und Cursillo-Team.

Auskunft: Dr. Wilhelm Schäffer, Tel. 07841-6248726, E-Mail: wilhelm.schaeffer@web.de.

Kosten:

170,00 € p.P. inkl. Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe

Der Kurs wird von der Cursillo-Bewegung veranstaltet und finanziell unterstützt, steht jedoch allen Interessierten offen.

Kurs-Nr. 51011

Werkstatt-Tage: Oster-Weg mit allen Sinnen

Erleben Sie den Leidensweg und die Auferstehung Jesu mit allen Sinnen

Mi. 20.03. – Mi. 27.03.2024

Beginn: 14.30 Uhr und 15.30 Uhr



© Sr. M. Stefanie

Ostern – das ist nicht nur die Freude der Auferstehung; es bedeutet auch, mit Jesus den Weg nach Golgota zu gehen. Nur wer das Dunkle, das Leid, erlebt hat, weiß das Licht zu schätzen. Kinder und Erwachsene können selbst mit nach Jerusalem einziehen, beim Passahmahl Platz nehmen, erleben, wie Jesus vor seinem Tod mit seinem Vater ringt ... und schließlich die Freude der Auferstehung miteinander teilen.

Die Führungen dauern eine Stunde und sind **nur mit Anmeldung unter 07803/601445 möglich**. Sie finden täglich um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr sowie nach Vereinbarung statt.

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin und Team.

Kosten:

Kinder 2,00 €, Erwachsene 6,00 €, Familien 10,00 €

Bitte beachten: Der Kurs ist auf den 25.2.2024 verlegt worden.

Kurs-Nr. 51012

Persönlichkeitsbildung: Ein Tag für mich:
Gott geht mit ... und wieder hinfallen

So. 24.03.2024

Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 16.30 Uhr

Die Zusage Gottes steht: „*Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt*“ (Mt 28,20). Manchmal fühle ich mich einfach allein. Wie kann ich wieder erfahren, dass Gott auch an schwierigen Tagen mit mir geht? Dafür will ich mir an diesem Tag bewusst Zeit nehmen, denn: „*Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.*“ (Koh3,1).

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Referentin: Claudia Schnurr, Lehrerin, Schulseelsorgerin i.R.

Kosten:

43,00 €, 29,00 € für Mitglieder

Kurs-Nr. 51013

Seminar:
Mitfeiern und Miterleben der „Drei österlichen Tage“
Verstehen lernen, was wir feiern

Do. 28.03. – So. 31.03.2024

Beginn: 15.00 Uhr, Ende: 13.30 Uhr

Ostern ist das älteste Fest der Christenheit. Es ist Ursprung und Zusammenfassung des ganzen christlichen Glaubens. Leiden, Tod und Auferstehung Jesu sind nicht Selbstzweck, sondern haben Grund und Ziel: „Um unseres Heiles willen ...“

Entsprechende Gottesdienste, Gespräche, Impulse (auch in der Natur), kreative Elemente z. B. Gestaltung einer eigenen Osterkerze ... helfen uns, immer tiefer zu verstehen, was wir feiern.

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin und Team; Priester ist angefragt.

Kosten:

60,00 € Kursgebühr

271,00 € EZ, 241,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51014

Seminar zur Selbstannahme:

Liebe dich selbst!

Fr. 12.04. – So. 14.04 2024

Beginn: 16.00 Uhr, Ende: 13.30 Uhr

Gott hat mir mein Leben und eine besondere Bestimmung geschenkt. Doch vieles kann es mir schwer machen, dies mit Freude zu leben. Wir lernen in diesem Seminar zur Selbstannahme Gottes Blick auf unser Leben kennen und öffnen uns seiner heilenden Liebe.

Leitung: Pfarrer Leo Tanner (Jonschwil/Schweiz).

Kosten:

90,00 € Kursgebühr

178,00 € EZ, 158,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51018

Persönlichkeitsbildung: Kurzexerzitien:

Leben aus der Kraft der Sakramente im Geist der Heiligen Therese von Lisieux

Fr. 26.04. – So. 28.4.2024

Beginn: 9.00 Uhr, Ende: 18.00 Uhr

Jesus Christus hat sein Versprechen, bis zum Ende der Welt bei seinen Jüngern zu bleiben, vor allem durch die Sakramente der Kirche erfahrbar gemacht. Die Heilige Therese von Lisieux bezeugt in ihren Schriften, wie sehr sie von den Sakramenten getragen wurde. Es bedarf im-

mer wieder einer neuen Besinnung auf die Sakramente. Dazu sollen diese Kurzexerzitzen verhelfen.

Leitung: Pater Georg Gantioler FSO, Leiter des Theresienwerkes/Augsburg.

Kosten:

60,00 € Kursgebühr

217,00 € EZ, 197,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51021

Persönlichkeitsbildung: Kontemplative Exerzitzen:

„Ich will sitzen und will schweigen und will hören, was Gott in mir redet.“ Meister Eckart

Mo. 20.05. – Mi. 29.05.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 10.00 Uhr

Kontemplation ist die Einübung ins Wahrnehmen. Wir richten uns auf die Gegenwart Gottes im Hier und Jetzt aus und lernen wahrzunehmen und anzunehmen, was sich in der Stille zeigt. Diese kontemplativen Exerzitzen leiten schrittweise zum Jesusgebet an. Dabei hat die ganze eigene Glaubens- und Lebensgeschichte Raum. Elemente der Exerzitzen: Durchgehendes Schweigen, tägliches Begleitgespräch mit der Exerzitzenbegleiterin, gemeinsame Meditationen (täglich mehrere Stunden), Eucharistiefeier mit Ansprachen zum kontemplativen Beten, Angebot von Qigong, Mithilfe im Haus (1 Stunde).

Es wird vorausgesetzt, dass Sie sich auf das Schweigen, die Übungen und die Begleitung einlassen. Wer an diesen Exerzitzen teilnimmt, sollte psychisch gesund sein. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen. Es gibt vegetarisches Essen.

Leitung: Miriam Kehl, Limburg/Lahn, Gemeindeferentin in verschiedenen Einsatzbereichen, Ausbildung zur Geistlichen Begleiterin, Exerzitzenarbeit und Geistliche Begleitung seit den 90er Jahren, jetzt im Ruhestand; Pater Bernhard Küppers feiert mit der Gruppe die Eucharistie.

Kosten:

620,00 € EZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51024

Persönlichkeitsbildung: Ein Tag für mich:

„Ein Segen sollst du sein.“ (Gen 12,2)

So. 30.06.2024

Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 16.30 Uhr

Segnen heißt einander Gutes zusprechen. Entdecken wir das eigene Gesegnet-Sein sowie die Quellen des Segens, um auch für andere zum Segen werden zu können.

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin

Kosten:

43,00 €, 29,00 € für Mitglieder

Kurs-Nr. 51026

Werkstatt-Tage: „Ora et labora“ – bete und arbeite

Miteinander Leben und Arbeit teilen ...

Mo. 05.08. – Fr. 09.08.2024

Beginn: 15.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Angesichts eines aus den Fugen geratenen Tagesablaufs der modernen Arbeitswelt wollen wir eine Woche lang dem natürlichen Rhythmus eines Tages folgen und dessen wohltuende Wirkung in Gemeinschaft erfahren und genießen. Ora et labora – Gebet und Arbeit wechseln sich in einem gesunden Rhythmus ab. Der Nachmittag ist frei für eine persönlich gestaltete Erholung. Um 20.00 Uhr schließen wir den Tag gemeinsam ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung für die Arbeit, Gartenhandschuhe, evtl. Badebekleidung.

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Kosten:

190,00 € EZ inkl. Verpflegung und Kurtaxe

Kurs-Nr. 51029

Persönlichkeitsbildung: Kontemplative Exerziten:

Die Freude Gottes ist der lebendige Mensch.

(nach Irenäus v. Lyon)

Do. 05.09. – Di. 10.09.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 9.00 Uhr



© PaterThomm

Die Kontemplativen Exerziten führen ein in den schweigenden Dialog mit Gott. Dieser Weg schenkt intensive Erneuerung, die Freude am Hier und Jetzt. Elemente sind: Wahrnehmungsübungen, täglich 8-mal 25 Minuten Meditation, Eucharistiefeier mit Impuls, Leibübungen, Spaziergänge, Einzelbegleitung, durchgehendes Schweigen.

Leitung: Pater Markus Thomm ISch, Exerzitenleiter, Geistliche Begleitung.

Kosten:

195,00 € Kursgebühr

439,00 € EZ, 389,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51032

Persönlichkeitsbildung: Ein Tag für mich:

**Frieden im Leben des Heiligen Franziskus –
Frieden in meinem Leben**

So. 15.09.2024

Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 16.30 Uhr

In seinem Testament schreibt der Heilige Franziskus, dass er den Auftrag zum Frieden stiften vom Höchsten selbst erhalten habe: „Als Gruß, so hat mir der Herr geoffenbart, sollten wir sagen: *Der Herr gebe dir Frieden!*“ Doch wie schnell ist der Friede in uns zerbrochen. Wie werden Scherben zum Ganzen? Wie kann Frieden in mir werden?



© Sr. M. Stefanie

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Kosten:
43,00 €, 29,00 € für Mitglieder

Kurs-Nr. 51034

Persönlichkeitsbildung: Ein Tag für mich:
Der Engel in Dir

So. 06.10.2024
Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 16.30 Uhr

Nach dem Fest der Erzengel am 29. September, vor dem nachdenklichen Monat November und schon im Vorausblick auf Advent und Weihnachten – ein guter Zeitraum, mit dem Engel in mir und den Engeln in meinem Leben in Berührung zu kommen.

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Referentin: Barbara Gitzinger, Erwachsenenbildnerin, Geistliche Begleiterin.

Kosten:
43,00 €, 29,00 € für Mitglieder

Kurs-Nr. 51036

Seminar: Cursillo der „kleine Glaubenskurs“ in Kompaktform

Der Glaubenskurs vom Wesentlichen im Christsein

Fr. 11.10. – So. 13.10.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 17.00 Uhr

Der Cursillo („*Kleiner Glaubenskurs*“) wendet sich an jeden Menschen, der nach Wahrheit sucht: an engagierte Christen ebenso wie an Suchende und kritisch Distanzierte; an Menschen, die nach zeitgemäßer Glaubensorientierung suchen, und an diejenigen, die Antwort auf ihre Lebensfragen finden möchten.

Ein Cursillo wird von einem ehrenamtlichen Team aus Laien mit einem Priester geleitet. Impulse führen in die Themen ein; Gottesdienste, Gebete, Gespräche und die Erfahrung von Gemeinschaft werden zu einem besonderen Erlebnis.

Leitung: Dr. Wilhelm Schäffer, Priester, und Cursillo-Team.

Auskunft: Dr. Wilhelm Schäffer, Tel. 07841-6248726, E-Mail: wilhelm.schaeffer@web.de.

Ursula Lorenz, Tel. 0761-83647, E-Mail: wu.lorenz@t-online.de

Kosten:

170,00 € p.P. inkl. Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe

Der Kurs wird von der Cursillo-Bewegung veranstaltet und finanziell unterstützt, steht jedoch allen Interessierten offen.

Kurs-Nr. 51041

Persönlichkeitsbildung: Einzelexerziten

So. 27.10. – So. 03.11.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Die Einzelexerziten wollen dazu beitragen, Leben neu zu

ordnen – aus der Beziehung zu Gott, zu Jesus Christus, zu sich selbst und zu anderen Menschen heraus. Sie finden im Schweigen statt. Elemente der Exerzitien sind: am Morgen Leibübungen und Schweigemeditation, außerdem Zeiten des persönlichen Gebetes und der Schriftmeditation, die Feier der Eucharistie und das tägliche Einzelgespräch.

Leitung: Pater Pius Kirchgessner OFM Cap, Exerzitienbegleiter; Carmen Lenner, Gemeindereferentin, Exerzitienbegleiterin.

Kosten:

150,00 € Kursgebühr

577,00 € EZ, 507,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51043

**Persönlichkeitsbildung: Ein Tag für mich:
Sehnsuchtsvoll leben**

So. 24.11.2024

Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 16.30 Uhr

„Alles beginnt mit der Sehnsucht.“ So beginnt ein Gedicht von Nelly Sachs. Ich sehne mich nach ... ausgefüllten Tagen, nach Lachen, nach Leichtigkeit und Tiefgang zugleich. Ich sehne mich nach jemandem, der zu mir sagt: „Wer zu mir kommt, den werde ich nicht abweisen.“ Kann ich mich auf eine adventliche Sehnsucht einlassen?

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Referentin: Claudia Schnurr, Lehrerin, Schulseelsorgerin i.R.

Kosten:

43,00 €, 29,00 € für Mitglieder

Kurs-Nr. 51044

Werkstatt-Tage:

„... und Friede den Menschen auf Erden“ –
Start in einen sinnvollen Advent

Fr. 29.11. – So. 01.12.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr



Zu diesen Angeboten laden wir vor allem Frauen und Männer zwischen 35 und 50 Jahren ein.

Nach der politisch angesagten „Zeitenwende“ scheinen viele Werte auf der Strecke zu bleiben – auch die Friedensvorstellungen, die viele von uns bisher hatten. Das Wochenende bietet die Möglichkeit zum Austausch über unsere beschädigten Hoffnungen. Spirituelle Impulse, Stille, Gebet und Gottesdienst könnten die Friedensbotschaft von Weihnachten neu bestärken.

Leitung: Werner Ruschil, Spiritual i. R., Geistlicher Begleiter; Maria Theresia Zeidler, Theologin und Judaistin, Studienrätin.

Kosten:

65,00 € Kursgebühr

178,00 € EZ, 158,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51045

Seminar: Adventliches Tanzen

„Der Lebensbaum“

Fr. 13.12. – So. 15.12.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Ein neuer Spross ergrünt – aus der „**Wurzel Jesse**“ – ein Stern geht auf – der König wird geboren.

Mit Kreistänzen, Körperübungen, Texten und Gebeten

nähern wir uns bildhaft diesem unfassbaren Geschehen.

Bitte tanzgeeignete und flache Schuhe zum Wechseln mitbringen! Parkettboden!

Leitung: Ursula Weber, Tanzleiterin, ausgebildet bei Nanni Kloke u.a.

Kosten:

100,00 € Kursgebühr

178,00 € EZ,

158,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe



© Ursula Weber

Kurs-Nr. 51046

Weihnachtsseminar:

Weihnachten wesentlich feiern

Mo. 23.12. – Do. 26.12.2024

Beginn: 15.00 Uhr, Ende: 13.30 Uhr

Mit Franz von Assisi wollen wir das Geheimnis der Menschwerdung tiefer begreifen und in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten erleben. Elemente der Weihnachtstage sind: Gottesdienste, ganzheitliches Feiern, Impulse aus den liturgischen Texten und aus der Spiritualität des Heiligen Franziskus.

Leitung: Schwesternteam; Priester i.R. Josef Läufer.

Kosten:

60,00 € Kursgebühr

287,00 € EZ, 257,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51047

Werkstatt-Tage:

Erleben Sie den Jahresabschluss und den Start ins neue Jahr auf eine unvergessliche Art und Weise – mit frischem Wind in den Segeln

So. 29.12.2024 – Mi. 01.01.2025

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 11.30 Uhr



© Sr. M. Stefanie

„Man muss die Segel in den unendlichen Wind stellen, dann erst werden wir spüren, welcher Fahrt wir fähig sind ...“ (A. Delp)

Machen Sie sich mit uns auf die Reise, um herauszufinden, wie wir die Segel in den unendlichen Wind stellen können. Wie können wir uns auf Gott hin loslassen?

Elemente: Impulse, Gespräche, Zeiten des Gebetes und der Stille, gemeinsames Tun, Besinnliches und Geselliges.

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin; Claudia Schnurr, Lehrerin und Schulseelsorgerin i.R.; Priester angefragt.

Kosten:

100,00 € Kursgebühr

262,00 € EZ, 232,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

**Ein neues Jahr heißt: neue Hoffnung,
neues Licht, neue Gedanken und
neue Wege zum Ziel ...**

**Wir wünschen Ihnen/Euch
einen guten Start ins neue Jahr!**

SCHÖPFUNG/NATUR

Kurs-Nr. 51019

Werkstatt-Tage: Wandern mit dem Esel für Erwachsene
Esel führen – Natur erspüren

So. 05.05. – Mi. 08.05.2024

Beginn: 16.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Am Montag, Dienstag und Mittwoch verbringen wir die Vormittage (9.30 – 12.00 Uhr) auf dem Tier-Hof der Familie Wagner in Willstätt und unternehmen Wanderungen in die nahegelegenen Auwälder. Dabei helfen uns das Wandern mit den Eseln und spirituelle Anstöße, unsere Sinne zu öffnen und zu uns selbst zu kommen. Der Nachmittag steht den Teilnehmern zur freien Verfügung. Tagesabschluss 20.30 Uhr.



© Sr. M. Stefanie

Bitte bringen Sie wetterfeste Wanderkleidung, Rucksack, Trinkflasche und feste Schuhe mit.

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin; Regina Wagner, Tierhalterin, Geistliche Begleiterin.

Kosten:

60,00 € Kursgebühr

225,00 € EZ, 195,00 € DZ inkl. Verpflegung (Mo und Di kein Abendessen) zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51022

Werkstatt-Tage: Kräuter – Klänge – Kleine Alltagspausen
für „Junge Erwachsene“ (18 – 35 Jahre) und
alle „Junggebliebenen“

Fr. 14.06. – So. 16.06.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr

Wie oft fühlen wir uns gehetzt vom Tempo des Alltags ...?
Wann haben wir das letzte Mal bewusst den Klängen der Natur gelauscht?

An diesem Wochenende wollen wir Körper, Geist & Seele in Einklang bringen: die Natur mit allen Sinnen genießen und die Elemente erfahrbar machen:

Kräuter → riechen, schmecken, fühlen. Bei einer Wildkräuterwanderung lernen wir die Schätze der Natur kennen und verwandeln diese kulinarisch und für die Hausapotheke.

Klänge → Klängen lauschen, miteinander singen (Lieder, Mantras ...)

Kleine Alltagspausen → Impulse, Musik, Lieder, Melodien, „Geh-Beten“, Achtsamkeit & Yoga

Leitung: Kathrin Gerth, Religionspädagogin, Musikerin; Nicole Oeser, Naturpädagogin, Heilkräuterfachfrau, Yoga-Lehrerin.

Kosten:

100,00 € Kursgebühr

160,00 € EZ, 140,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51028

Workshop: Tanz- und Wanderwochenende im Kinzigtal
„Miteinander tanzen im Garten des Lebens“

Fr. 30.08. – So. 01.09.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Die schöne Landschaft rund um den Abtsberg und die Umgebung von Gengenbach, die Weinberge und stillen Pfade, laden zum Wandern ein. Das Unterwegs-Sein in der Natur wird von Sr. M. Stefanie Oehler nachmittags geleitet. Vormittags laden unter dem Motto „Miteinander tanzen im Garten des Lebens“ einfache Folkloretänze aus Europa und den Balkanländern zum gemeinsamen Tanzen ein. Abends führen meditative Tänze mit sich wiederholenden Schritten zu klassischer und Instrumentalmusik zu Ruhe und Entspannung.

Es ist keine Tanzerfahrung erforderlich. Jeder, der sich

gerne bewegt, kann mittanzen. Hierfür bequeme Schuhe mitbringen.

Leitung: Josina Kern-Fehrenbach, Tanzleiterin für Folklore, meditativen und liturgischen Tanz; Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Kosten:

85,00 € Kursgebühr

178,00 € EZ, 158,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51033

Frühstück für alle mit Vortrag:

**Die Schätze der Natur kennenlernen –
Natur mit allen Sinnen genießen**

Sa. 21.09.2024

Beginn: 9.00 Uhr im Haus Bethanien, Ende: 11.30 Uhr

Beim Frühstück bringt die Referentin die Wiese auf den Tisch. Darüber hinaus informiert sie über aktuelle heimische Wildkräuter und deren Verwendung in der Küche und der Naturapotheke.

Leitung: Nicole Oeser, Naturpädagogin, Heilkräuterfachfrau, Yoga-Lehrerin.

Kosten:

20,00 €

Kurs-Nr. 51035

Persönlichkeitsbildung:

Pilgern zu Marienkapellen im Kinzigtal

Mo. 07.10. – Fr. 11.10.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 11.00 Uhr

Die Begegnung mit Maria, der Mutter Jesu, ihre Haltung und ihr Leben können uns in unserem Alltag inspirieren und neue



© Sr. M. Stefanie

Kraft schenken. Maria zu den Ketten, Maria im Weinberg, Maria auf dem Bergle ... sind unsere Ziele. Von unserem Quartier aus pilgern wir täglich 10 bis 18 km zu den Kapellen. Impulse, Lieder, Gebetszeiten, Stille, der Weg selbst und die herrliche Landschaft des Kinzigtals führen uns zu uns selbst.

Die Wege sind zum Teil steil und erfordern Ausdauer und Kondition. Bitte geeignete Kleidung und festes Schuhwerk, einen kleinen Rucksack, Sitzunterlage, Trinkflasche und eventuell Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Leitung: Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Kosten:

65,00 € Kursgebühr

298,00 € EZ, 258,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51002

Frühstück für alle mit Vortrag:
**Resilienz – Widerstandsfähig in Zeiten
der Herausforderung**

Sa. 13.01.2024

Beginn: 9.00 Uhr im Haus Bethanien, Ende: 11.30 Uhr

*„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.“*

Aristoteles

Resilienz – die psychische Widerstandskraft des Menschen – lässt uns Herausforderungen in unserem Leben bestehen und auch schwierige Situationen meistern. Diese wichtige Fähigkeit können wir selbst stärken. Das heißt, wir können lernen, wenn wir mit Gegenwind in unserem Leben zu kämpfen haben, die Segel anders zu setzen. Der Vortrag führt ein in den Begriff der Resilienz und gibt erste Hilfestellungen, wie wir unsere Resilienz stärken können.

Leitung: Steffi Wagner, Resilienzcoach, Pilgerbegleiterin.

Kosten:

20,00 €

Kurs-Nr. 51003

Seminar:
Resilienz – was ist das?

Fr. 26.01. – Sa. 27.01.24

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

*„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.“*

Aristoteles

Das Leben bietet uns immer wieder Zeiten, in denen wir herausgefordert werden und in der Gefahr sind, den Halt und die Richtung zu verlieren. Welche Möglichkeiten habe ich, mit Krisen und belastenden Situationen umzugehen? Wie kann ich diese Zeiten gut überstehen und zurück zu meiner Kraft finden? Darum geht es in diesem Seminar.

Leitung: Steffi Wagner, Resilienzcoach, Pilgerbegleiterin.

Kosten:

70,00 € Kursgebühr

93,00 € EZ, 83,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51016

Persönlichkeitsbildung: Vortrag im Haus Bethanien:
Wege des Zugangs und Miteinander in einer Demenzerkrankung

Fr. 19.04.2024

Beginn: 19.00 Uhr, Ende: 21.30 Uhr

Der Umgang mit Demenzkranken stellt oft eine große Herausforderung für die betreuenden Personen dar. Pflegende Angehörige brauchen deshalb Unterstützung und Hilfsmöglichkeiten, um einen besseren Zugang zu den Erkrankten zu finden, damit das Miteinander besser gelingen kann.

Leitung: Elfriede Marino, Fachkraft für Gerontopsychiatrie und Altenpflegerin, 40 Jahre Wohnbereichsleiterin in einem beschützenden Wohnbereich, Buchautorin.

Kosten:

19,00 €

Kurs-Nr. 51017

Workshop:

Selbst(für)sorge – komm in deine Ur-Kraft!

Sa. 20.04.2024

Beginn: 09.00 Uhr, Ende: 17.00 Uhr

Komm in deine Ur-Kraft, denn nur, wenn du in deiner Kraft bist, kannst du auch für andere sorgen.

Finde in diesem Workshop deinen Weg zu mehr Wohlbefinden. Erkenne deine Bedürfnisse, nutze deine vorhandenen Ressourcen und erweitere deinen Horizont. So wirst du mit mehr Bewusstheit und Achtsamkeit wieder besser für dich sorgen können.

Leitung: Andrea Kistenich, Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Kosten:

70,00 € Kursgebühr

20,00 € Verpflegung

Kurs-Nr. 51023

Workshop:

Märchen und „Geschichtle“ aus dem Schwarzwald

Mo. 17.06.2024

Beginn: 19.30 Uhr, Ende: 21.00 Uhr

Im lauschigen Garten von La Verna, umgeben von den sanften Hängen der Weinberge und des Schwarzwalds, lauschen wir den alten Märchen und Geschichten aus unserer Heimat.

Striebele, eine Spezialität aus unserer Region, und ein sommerliches Getränk werden den Abend bereichern.

Leitung: Elisabeth Ehret, Naturpädagogin, Märchenerzählerin.

Kosten:

14,00 €

Kurs-Nr. 51025

Frühstück für alle mit Vortrag:
Transgenerationales Trauma – Vererbte Wunden

Sa. 06.07.2024

Beginn: 9.00 Uhr im Haus Bethanien, Ende: 11.30 Uhr

Immer wichtiger wird es in der heutigen Zeit, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, damit wir Menschen (uns und andere) besser verstehen und ihnen helfen können. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Trauma vererbt wird, wie es sich zeigt und was wir tun können, um es zu heilen.

Ich nehme Sie mit auf eine spannende Reise zu Ihren Wurzeln. Seien Sie sich sicher, dass ich dieses schwere Thema empathisch, würdevoll und mit größter Achtsamkeit behandeln werde.

Leitung: Andrea Kistenich, Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Kosten:
20,00 €

Kurs-Nr. 51031

Workshop zur Persönlichkeitsbildung:
„Mit Achtsamkeit lernen, uns selbst und die Welt zu beobachten.“

Fr. 13.09. – So. 15.09.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

„Wenn wir nicht ganz wir selbst sind, wahrhaft im gegenwärtigen Augenblick, verpassen wir alles.“

(Thích Nhất Hạnh)

Achtsamkeit ist reines Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick. Achtsamkeit führt Dich in eine geistige Klarheit und diese Klarheit wird Dir Kraft und Energie geben. Übst Du Dich regelmäßig in Achtsamkeit, so wird ein klarer, achtsamer Geist in Deinem Leben Einzug halten.

Ich lade Sie herzlich ein, mit pragmatischen Übungen, Denkweisen und Anregungen Ihre Achtsamkeit an diesem Wochenende wiederzuerlangen, zu festigen oder gar neu zu entdecken.

Leitung: Susanne Frommann, Resilienzcoach, systemische und psychologische Beraterin.

Kosten:

120,00 € Kursgebühr

178,00 € EZ, 158,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Kurs-Nr. 51038

Persönlichkeitsbildung: Präventionskurs:

Im Alltag (wieder) zur Ruhe kommen.

In der Ruhe liegt die Kraft!

Fr. 18.10. – So. 20.10.2024

Beginn: 17.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Zeit haben zum Entspannen, die Seele aufatmen lassen in der Stille und Harmonie von Haus La Verna. Achtsame Körperübungen (Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Feldenkrais, Meditation, u.a.) unterstützen Sie dabei, Kraft und Energie für den Alltag zu tanken und Ihre körperliche und seelische Widerstandskraft zu stärken. Zwischen den Kurseinheiten bleibt Zeit und Raum, um in der herrlichen Umgebung spazieren zu gehen.

Leitung: Martina Wieber, Dipl. Sozialpädagogin, Entspannungstrainerin.

Kosten:

120,00 € Kursgebühr **(Der Kurs kann von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst werden.)**

178,00 € EZ, 158,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

Anmeldeschluss: 25.09.2024

Kurs-Nr. 51042

Persönlichkeitsbildung:

**Meine Lebensgeschichte heilen lassen:
Ein Weg zu innerer Heilung und Versöhnung**

Di. 05.11. – So.10.11.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

Viele Menschen leiden unter den Lasten und Verwundungen ihrer Lebensgeschichte: Enttäuschungen, Konflikte, Schicksalsschläge, gestörte Beziehungen zu den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen usw.

Der Kurs will zu der Erfahrung hinführen, dass Jesus Christus im eigentlichen Sinn des Wortes unser „Heiland“ ist. Eine vertiefte Begegnung mit der Liebe Gottes lässt seelische Heilung und Aussöhnung mit der Vergangenheit als konkretes Geschehen von Erlösung erleben.

Vorträge und Impulse führen in das Thema ein. Zeiten des Schweigens, Gebet und Gottesdienst, meditative Körperübungen sowie seelsorgerliches Gespräch helfen zur persönlichen Verarbeitung.

Leitung: Dr. Wilhelm Schäffer, Priester, mit Schwestern-
team.

Kosten:

70,00 € Kursgebühr

457,00 € EZ, 407,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

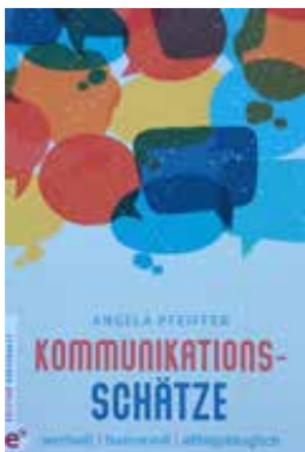
BILDUNG

Kurs-Nr. 51007

Frühstück für alle mit Vortrag: **Kommunikationsschätze**

Sa. 02.03.2024

Beginn: 9.00 Uhr im Haus Bethanien, Ende: 11.30 Uhr



Es braucht nicht viel, um gelungen zu kommunizieren. Diese Veranstaltung bietet Hilfestellungen zu verbaler und nonverbaler Kommunikation in Familie, Beruf und Freizeit. Dabei sind Konfliktgespräche ebenso Thema wie auch Vorschläge für professionelle Meetings und Gespräche im familiären Umfeld.

Leitung: Angela Pfeiffer, Schriftstellerin, Radiomoderatorin und Lebensberaterin und Philipp Pfeiffer, Top-Manager im (Un)Ruhestand und Speaker.

Kosten:
20,00 €

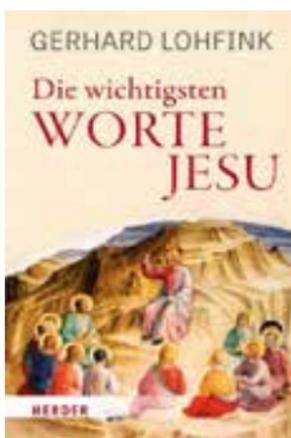
Kurs-Nr. 51010

Workshop zur Bibel: **Worte Jesu, die uns treffen.**

Sa. 16.03.2024

Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 17.00 Uhr

Jesus in neuem Licht sehen! In diesem Tagesseminar versuchen wir, authentische Worte des Jesus von Nazareth zu verstehen, wie er sie damals in Israel gesprochen hat. Bibelwissenschaftler haben sie aus den Evangelien herausgesucht und neu aufgestellt. Unser Referent Prof. Feinin-



ger folgt dabei dem lesenswerten Buch von Gerhard Lohfink: „Die wichtigsten Worte Jesu“. Wir erfahren, wovon Jesus in diesen scharf konturierten Worten überhaupt redet. Die meist äußerst knapp formulierten Sprüche prägten sich den Jüngern Jesu wegen ihrer klaren Struktur und ihrer Bildhaftigkeit von Anfang an unvergesslich ein. Sie sind auch für uns eine neue Herausforderung.

Leitung: Prof. Dr. Bernd Feininger, Bibelwissenschaftler und Religionspädagoge.

Kosten:

43,00 €, 29,00 € für Mitglieder

Kurs-Nr. 51039

Vortrag:

Von Chaos, Ordnung und dem wahren Leben

Do. 24.10.2024

Beginn: 18.30 Uhr, Ende: 20.00 Uhr



Das Chaos hat einen schlechten Ruf, vielen ist die Ordnung lieber. Damit Leben in Bewegung bleibt, braucht es aber beides. Und das Chaos ist die Chance, dass Neues entstehen kann. Diesem Zusammenspiel der beiden Pole soll an dem Abend nachgespürt werden.

© Andrea Schwarz

Leitung: Andrea Schwarz, Schriftstellerin.

Kosten:

25,00 €

Kurs-Nr. 51040

Seminar:

**Entschieden für das Leben! –
Aber: Wie treffe ich Entscheidungen?**

Fr. 25.10. – So. 27.10.2024

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr

In unserem Leben sind wir immer wieder vor Entscheidungen gestellt, oft bei den kleinen Dingen des Alltags, aber auch bei großen und lebenswichtigen Fragen. Wie aber entscheidet man sich richtig? Wann ist der passende Zeitpunkt? Und kann der Glaube dabei irgendwie helfen?

Leitung: Andrea Schwarz, Schriftstellerin.

Kosten:

120,00 € Kursgebühr

178,00 € EZ, 158,00 € DZ inkl. Verpflegung zzgl. Kurtaxe

REISEN

Kurs-Nr. 51030

Pilgerreise durch das Casentino – von Florenz über La Verna nach Cortona

Do. 05.09. – Fr.13.09.2024

Beginn: bis 18.00 Uhr in Florenz, Ende: Fr. 13.09.2024



Nach individuell organisierter Anreise beginnen wir am Freitag unsere Pilgerwanderung in Florenz mit einer gemeinsamen Stadtführung. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Die nächsten Stationen unseres Pilgerweges (mit jeweils einer Übernachtung) erreichen wir auf anspruchsvollen Tageswanderungen: Consumapass, Stia, Camaldoli, La Verna. In La Verna werden wir einen ganzen Tag verbringen und ihn mit Impulsen, Gebetszeiten und dem Aufstieg auf den Monte Penna, aber auch freien Zeiten gestalten. Am vorletzten Tag fahren wir noch nach Cortona, um dort unsere gemeinsame Zeit vor unserer Rückkehr am nächsten Tag zu beenden.

Diese Gruppenreise richtet sich an geübte und trittsichere Pilger. Unsere Tageswanderungen umfassen 5 bis 7 Std. (ohne Pausen), sind ca.16 km lang und steigen gewaltig auf und ab. Alle Unterkünfte liegen entlang des Weges. Einzelzimmer können bei der Anmeldung gegen Aufpreis angefragt werden, sind jedoch wegen der Gruppengröße nicht garantiert.

Die Reise kann stattfinden, wenn sich bis 01.03.2024 mindestens 18 Teilnehmer angemeldet haben. Bitte Sonderprospekt anfordern.

Leitung: Bertold Thoma, Pilgerbegleiter; Sr. M. Stefanie Oehler, Heilpädagogin, Geistliche Begleiterin.

Die Portiunkula-Kapelle auf dem Abtsberg in Gengenbach



„Portiunkula“ heißt so viel wie „mein kleines Erbteil“. Diese kleine Kapelle, die schon zu Lebzeiten des Heiligen Franziskus bestand und von ihm liebevoll renoviert und wieder aufgebaut wurde, steht heute in der großen Kirche „Santa Maria degli Angeli“ in Assisi. Sie ist „Maria von den Engel“ geweiht.

Im Jahre 1992 wurde auch in Gengenbach auf dem Abtsberg eine „Portiunkula“-Kapelle gebaut.

Oberhalb des Hauses „La Verna“ führt der „Trimm-dich-Pfad für die Seele“ und der „Sonnengesangweg“ durch den Wald zur Kapelle.

Viele Menschen empfinden die Kapelle als wohltuenden Ort der Stille und als „Kraftort“ zum „Auftanken“.

Von Mai bis Oktober finden am 13. jeden Monats vom Haus „La Verna“ aus Lichterprozessionen statt.

Wem der Weg zur Kapelle zu beschwerlich ist, findet an der 2018 errichteten Lourdes-Grotte eine Möglichkeit zu Gebet und stillem Verweilen.



Fr. 02.08.2024: Portiunkulatag auf dem Abtsberg

- 16.00 Uhr: Eucharistische Anbetung bis 18.00 Uhr
- 17.00 Uhr: Möglichkeit zu Gespräch oder Beichtgespräch
- 18.00 Uhr: Prozession oder bei Regen Rosenkranz
- 18.30 Uhr: Eucharistiefeier vor der Portiunkula-Kapelle – Priester ist angefragt

Wichtiges zum Aufenthalt

Anmeldung:

Eine Anmeldung ist schriftlich per Post (beigefügtes Anmeldeformular), per E-Mail oder auf unserer Website unter **www.spoletto-gengenbach.de** möglich. Bitte geben Sie Ihre vollständige Anschrift und Telefonnummer wegen eventueller Rückfragen an.

Anmeldung bitte spätestens 14 Tage vor Kursbeginn, besser 6 bis 8 Wochen vor dem Termin. Das erhöht für Sie die Sicherheit, dass Ihr gewünschter Kurs stattfindet. Mit der unterzeichneten Anmeldung sind Sie automatisch zum Kurs angemeldet. Bei Anmeldung per E-Mail erhalten Sie zeitnah eine Anmeldebestätigung. Ansonsten bestätigen wir die Teilnahme mit dem Versand der Rechnung etwa zwei Wochen vor Kursbeginn. Für nicht eingenommene Mahlzeiten erfolgt keine Erstattung.

Kosten:

- bei nur einer Übernachtung Zuschlag von 10,00 € pro Person
- in Zimmerkategorie I (Zimmer mit Dusche und WC) Zuschlag von 10,00 € pro Nacht/Zimmer
- Kurtaxe pro Person und Nacht

Wichtig: Kinder vom 6. bis 15. Lebensjahr **30 % Nachlass**

Preise auf Anfrage

Konus-Gästekarte:

Mit der Kurtaxe ist die **Konus-Gästekarte** verbunden, mit der Sie Busse und Bahnen im Konus-Gebiet kostenlos benutzen können. Auch Ihre Rückreise mit der Bahn ist im Konus-Gebiet kostenlos.

Bezahlung (unter Angabe der jeweiligen Seminarnummer):

Bei Anmeldung zu **Seminaren mit Übernachtung bitten wir um eine Anzahlung in Höhe von 30,00 €.** Bei **Tagesseminaren bitte bei Anmeldung die volle Kursgebühr überweisen.**

Die restlichen Kosten bitten wir Sie, bis spätestens 3 Tage vor Anreise zu überweisen.

Unsere Bankverbindung:
Sparkasse Kinzigtal
IBAN: DE77 6645 1548 0000 0005 47
BIC: SOLADES1HAL

Sollte eine Vorüberweisung nicht möglich sein, können Sie bei Anreise auch mit EC-Karte oder bar bezahlen.

Rücktritt:

Im Falle einer Abmeldung entstehen folgende Kosten:

- bis 2 Wochen vor der Veranstaltung 30,00 € (Anzahlung)
- danach 50 % der Gesamtkosten
- bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag die Gesamtkosten

Die Stornierungskosten entfallen, wenn Sie eine Ersatzperson vermitteln können.

Die AGBs finden Sie auf unserer Internetseite unter www.spoleto-gengenbach.de.

Taxitransport:

Bei Taxi Schilli (07803-3536) erhalten Sie einmalig 5,00 € Ermäßigung.

Haftungsausschluss:

Für Schäden an Gesundheit oder Eigentum wird nicht gehaftet. Das gilt auch für Hin- und Rückfahrt. Jede/r ist für sich selbst verantwortlich.

Datenschutz:

Mit Ihrer verbindlichen Veranstaltungsanmeldung willigen Sie in die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten zum Zwecke der Durchführung der Veranstaltung und zur Veröffentlichung Ihres Namens, Vornamens, ggf. Titels und Ihres Unternehmens ein (ausführliche Informationen in den Anmeldeunterlagen).

Das Haus La Verna: Tagungshaus und Urlaubsort



Das Haus La Verna ist nicht nur der geistliche Mittelpunkt der Gemeinschaft Spoleto e.V. Es bietet sich mit seinen Räumlichkeiten auch als Erholungs- und Tagungshaus an.

Es ist ideal für Gremien wie z.B. Leitungsteams, Chöre usw., aber auch zur beruflichen Fortbildung, Coaching und Supervision. Es eignet sich auch für Familienfeiern. **Pilger, Wander- und Bikergruppen** bieten wir unser Haus als Ausgangspunkt für Touren in den herrlichen Schwarzwald an.

Für 26 Gäste bieten wir an:

- 6 Einzelzimmer
- 7 Doppelzimmer (auch als EZ nutzbar)
- 2 Dreibettzimmer (auch als EZ nutzbar)
- Aula für große Gruppen
- Franziskusraum für kleine Gruppen
- Meditationsraum
- Assisi-Kapelle (50 Personen), Kreuzkapelle (8 Personen)

Wichtiges zur Buchung und Belegung der Zimmer



Geben Sie bitte bei der Veranstaltungsbuchung die gewünschte Zimmerkategorie an. Sollte die gewünschte Kategorie nicht verfügbar sein, so werden wir zeitnah mit Ihnen Kontakt aufnehmen.

Es besteht kein Anspruch auf Erhalt eines Zimmers der gewünschten Kategorie.

Die Zimmer stehen Ihnen am Anreisetag in der Regel ab 16 Uhr zur Verfügung. Am Abreisetag sind die Zimmer bis 10 Uhr zu räumen.

Kosten für Übernachtung und Frühstück werden Ihnen separat in Rechnung gestellt. Diese sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Auszeit

Persönliche Erholung und neue Kraft schöpfen

Das ist der tiefste Sinn unserer Auszeit-Tage: die Natur und die Stille als heilend zu erfahren, zu sich selbst zu finden und dabei auch zu unserem Schöpfer. Die Auszeit kann Ihnen helfen, wieder zu einer neuen Work-Life-Balance zu finden. Dafür brauchen Sie nicht unbedingt religiös geprägt zu sein. Auf Wunsch bieten wir auch Geistliche Begleitung an.

Für Ihren Aufenthalt stehen **2 Appartements mit Selbstversorgung** zur Verfügung.

Tagesausflüge

Unternehmen Sie von unserem Haus aus eine Vielzahl an Tagesausflügen aller Art. Ob ein Spaziergang am Bodensee oder der Besuch des Freiburger oder Straßburger Münsters, Mummelsee, Titisee oder die Triberger Wasserfälle. In unserer Region findet jeder das richtige Ausflugsziel. Mit der Konus-Gästekarte, die Sie bei uns im Haus erhalten, sind Fahrten mit Bus und Bahn gratis.

Werden Sie Mitglied

Der Verein trägt den Namen „Spoleto“, weil bei dieser mittelitalienischen Stadt der junge Franziskus seine Lebensentscheidung traf, Jesus Christus zu dienen und Ihm nachzufolgen. Entstanden ist „Spoleto“ aus der Arbeit mit Glaubenskursen, welche die Franziskanerinnen von Gengenbach zusammen mit engagierten Laien aus Gengenbach und Umgebung durchgeführt haben.

Unterstützen Sie unser Haus durch Ihre Mitgliedschaft für nur 30,00 € jährlich und 45,00 € für Paare!

Ehrenamt

Was wären wir ohne unsere Ehrenamtlichen! Es gibt viele Möglichkeiten, unentgeltlich bei uns mitzuarbeiten und sich im Haus La Verna einzubringen. Ob im Gottesdienst, im Haus, in den Außenanlagen – das Haus La Verna lebt von vielen Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren.

Wenn Sie Zeit und den Wunsch nach einer bereichernden Aufgabe haben, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Es gibt ehrenamtliche Dienste sowohl im Team als auch als Einzelperson – je nach Zeit und Interesse.

Freude schenken

„Ein Geschenk ist genauso viel wert wie die Liebe, mit der es ausgesucht worden ist“, sagte schon die französische Schriftstellerin Thyde Monnier.



Gutschein für eine Auszeit

Gutschein für (Name),
..... (Anschrift),
..... (Tel.Nr.),

zur Teilnahme an einem Kurs/Seminar im Haus La Verne
oder in Höhe von Euro.

Gengenbach, den

Gutschein-Dr. (optional Gebenstiftung)
Der Gutschein kann nicht in bar ausbezahlt werden.

**Spoleto e.V. • Auf dem Achberg 4a • 77723 Gengenbach • Telefon 07902/601443
www.spoleto-gengenbach.de • E-Mail: info@spoleto-gengenbach.de**

Verschenken Sie daher einen Gutschein zur Teilnahme an einem unserer Kurse bzw. Seminare. Einfach im Büro anrufen oder mailen! Wir senden den Gutschein nach Überweisung des Betrages zu.

Hilfsfonds

Viele Menschen kommen zu uns, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und neu „aufatmen“ zu können. Menschen, die unsere Hilfe und unsere Angebote am dringendsten brauchen, können sich einen Aufenthalt in unserem Haus oft nicht leisten. Deshalb haben wir einen Hilfsfond eingerichtet. Bitte haben Sie Mut und fragen Sie bei uns an.

Ihre Anmeldung:

Bitte ausschneiden und per Post senden an:

Spoletto e.V.
Haus La Verna
Auf dem Abtsberg 4 a
77723 Gengenbach

per Fax an: 07803 601 447 oder

per E-Mail an: info@spoletto-gengenbach.de

.....
Kursnummer/Termin/Seminarname

.....
Name/Vorname

.....
Adresse

.....
Telefon/Fax

.....
E-Mail-Adresse

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

Ich wünsche [] EZ Kat. I mit Dusche und WC;

[] EZ Kat. II mit Waschbecken und Etagendusche

Ich wünsche [] DZ Kat. I mit Dusche und WC;

[] DZ Kat. II mit Waschbecken und Etagendusche

Ich esse vegetarisch []

Ich habe folgende Unverträglichkeit/Allergie:

.....
Dürfen wir Ihnen Informationen per E-Mail zusenden?

Ja [] Nein []

.....
Datum/ Unterschrift

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Anmeldung zur Mitgliedschaft:

Bitte ausschneiden und per Post senden an:

Spoletto e.V.
Haus La Verna
Auf dem Abtsberg 4 a
77723 Gengenbach

per Fax 07803 601 447 oder E-Mail an info@spoletto-gengenbach.de

.....
Name/Firma und Vorname sowie ggf. Titel

.....
Geb.Datum

.....
Ehe-/Lebenspartner Name und Vorname

.....
Geb.Datum

.....
Straße/Hausnummer

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon/Fax

.....
E-Mail-Adresse

Das Leitbild der Gemeinschaft habe ich gelesen. Mit den Zielen erkläre ich mich einverstanden und möchte an deren Umsetzung nach Kräften mitwirken.

Gläubiger-Identifikationsnummer DE59 ZZZ00000877242

Mandatsreferenz **wird separat mitgeteilt**

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige Spoletto e. V. widerruflich, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Spoletto e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

_____ | _____ | _____
Kreditinstitut (Name und Bic)

IBAN: DE __ | ____ | ____ | ____ | ____

Mitgliedsbeitrag (*Mitgliedsbeitrag in der jeweiligen von der Mitgliederversammlung beschlossenen Höhe*):

30,00 €/Jahr für 1 Pers.

Firma: 45,00 €/Jahr

45,00 €/Jahr für Eheleute oder Lebenspartner

Spende: € mtl. viertelj. halbjährl. jährl.

.....
Ort / Datum / Unterschrift



Seminar- und Tagungshaus La Verna Gengenbach:

Trägerverein Spoleto e.V.



Auf dem Abtsberg 4a
77723 Gengenbach

Telefon: 07803 601 445
Telefax: 07803 601 447

E-Mail: info@spoleto-gengenbach.de
www.spoleto-gengenbach.de

Bankverbindung:

Sparkasse Kinzigtal

IBAN: DE77 6645 1548 0000 0005 47

BIC: SOLADES1HAL



Hinweis: Um den QR Code zu scannen, benötigen Sie zunächst eine Scanner-App auf Ihrem Smartphone. Diese können in großer Auswahl kostenfrei in App-Stores heruntergeladen werden. Haben Sie eine installiert, rufen Sie diese auf und halten die Kamera Ihres Smartphones über den zu scannenden QR Code. Ist der Code lesbar, wird nun automatisch die verschlüsselte Adresse aufgerufen.