



k.a.s

katholische
akademikerseelsorge
würzburg

HERBST/WINTER
2021/22

Herzlich willkommen bei der Katholischen Akademikerseelsorge Würzburg

Räume öffnen für Erfahrungen, Entdeckungen und Begegnungen – das möchten die Angebote der Katholischen Akademikerseelsorge Würzburg (KAS). Den Rahmen bilden die Schnittstellen von Beruf, Alltag, gesellschaftlicher Verantwortung und christlicher Lebenshaltung.

Die Veranstaltungen laden ein, berufliche Herausforderungen und persönliche Lebensfragen zu reflektieren, weiterzuentwickeln und in Beziehung zu bringen mit der eigenen Spiritualität. Hier können Sie Menschen treffen, die nach dem Studium oder vor dem Hintergrund einer akademischen Tätigkeit mit Neugier Lebenskunst entdecken, gemeinsam nachdenken und sich mit ihren Erfahrungen und ihrer Weltsicht einbringen wollen.

Zu den Veranstaltungen, Denkanstößen und Begegnungsforen lade ich Sie ganz herzlich ein.



Michael Ottl



Michael Ottl

Akademikerseelsorger
Dipl. Theologe,
Systemischer Therapeut
verheiratet; 2 Kinder

/// Veranstaltungen

Wandeln – Meditation im Domkreuzgang

Gehen und zur Ruhe finden

Kreuzgänge gelten seit Jahrhunderten als Orte der Sammlung und der persönlichen Besinnung. Der Domkreuzgang, mitten in der Stadt gelegen, lädt an diesem Abend ein, im Wandeln, im achtsamen Gehen Bodenkontakt zu gewinnen, mit allen Sinnen sich zu spüren und zur Ruhe zu kommen. (Elemente: Achtsamkeitsübungen, Gehmeditation und geführte Meditation in Stille)

Fr, 17. September 2021, 19.00 bis 21.00 Uhr

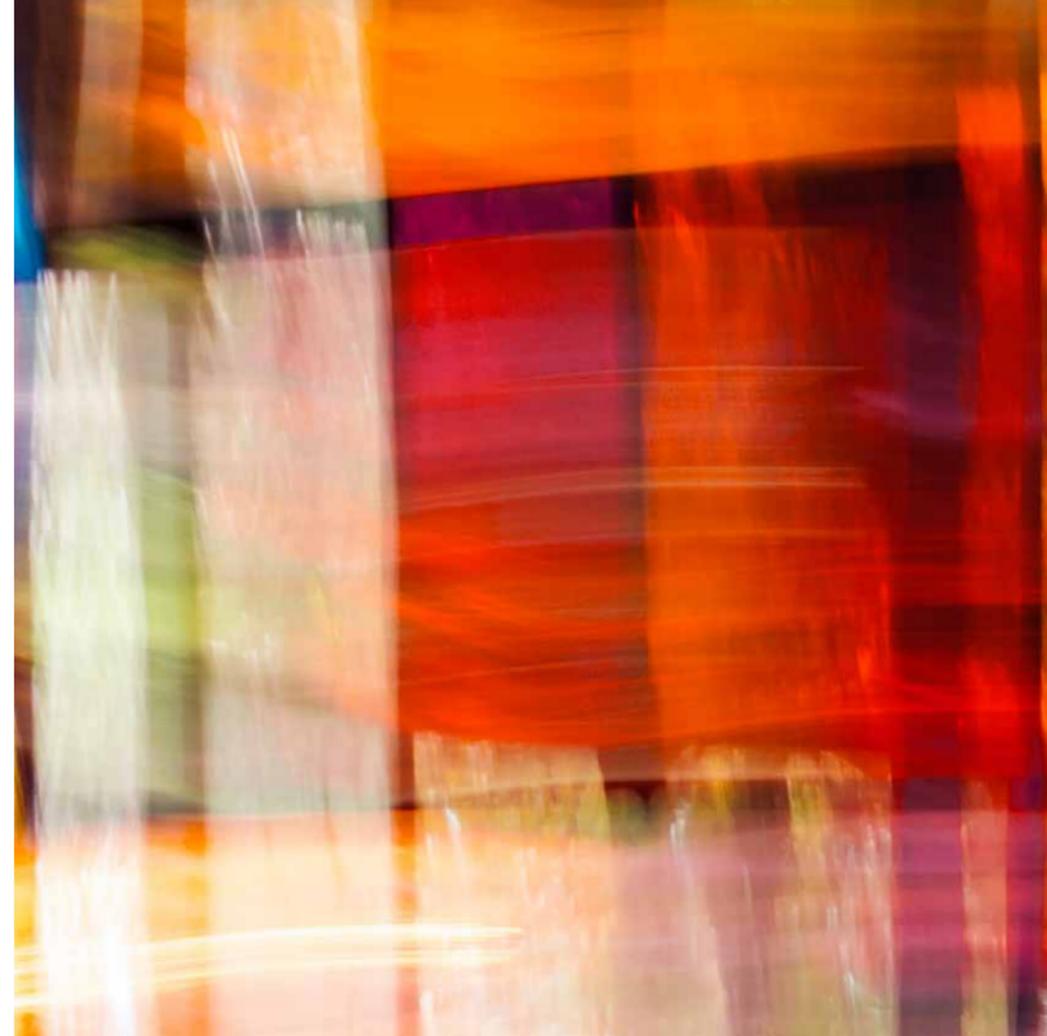
Ort: Kreuzgang des Domes

Treffpunkt: Platz vor dem Burkardushaus, Am Bruderhof 2

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 15. September 2021



WaldAuszeit

Raus aus dem Alltag – rein in den Wald!

In den Wald gehen, wo es würzig riecht, das Licht milde schimmert, die Luft klar ist, sich die Wipfel im Wind wiegen und der Boden unter den Füßen federt. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit im Alltag, um für ein paar Stunden ganz bewusst beim Waldbaden in der wohltuenden Atmosphäre unter Bäumen zu verweilen. Wahrnehmungsübungen und meditatives Gehen laden dazu ein, mit allen Sinnen die Schönheit des Waldes zu erleben, zu entschleunigen und Energie zu tanken.

Sa, 25. September 2021, 14.00 bis ca. 18.00 Uhr

Ort: Wald in der Nähe von Würzburg

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kosten: Fahrtkostenbeteiligung

Anmeldung bis 20. September 2021



KLANGRÄUME im Liegen erleben

Bei Klaviermusik und Achtsamkeitsübungen entspannen und sich erden

Genießen Sie eine Auszeit am Abend, um sich von den Klängen der Klaviermusik tragen zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Der Abend lädt dazu ein, sich im weiten Raum der Augustinerkirche einen Platz (im Liegen oder Sitzen) zu suchen und in Resonanz zu den Klängen und zur Stille zu gehen. Achtsamkeitsübungen ermöglichen es, mit dem eigenen Körper in Verbindung zu kommen und sich neu im Hier und Jetzt zu verwurzeln.

Fr, 08. Oktober 2021, 19.00 bis ca. 20.15 Uhr

Ort: Augustinerkirche

Klavier: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Leitung: Ulrike Michel-Schurr, Religionspädagogin, Yogalehrerin

Eintritt frei

Anmeldung bis 04. Oktober 2021

Pilgertag auf dem Jakobsweg im Taubertal

Einfach mal wieder raus kommen

Im Herbst unterwegs in der Natur sein und bewusst den Alltag unterbrechen: Die Route führt auf dem Jakobsweg über die Höhen und durch die Wälder um Rothenburg ob der Tauber (Wegstrecke: ca. 14 km). Frische Luft, Wandern im Schweigen, spirituelle Impulse und Achtsamkeitsübungen: All das eröffnet den Freiraum, um aus der Hektik des Alltags auszusteigen und im Gehen wieder bei sich selbst anzukommen.

Sa, 16. Oktober 2021, 9.00 bis ca. 17.30 Uhr

Kosten: € 5,- (Fahrtkostenbeteiligung)

Anmeldung bis 11. Oktober 2021



Einführung in die Meditation

In sich ruhen – gelassen leben

Kontemplation ist ein alter christlicher spiritueller Weg von innerer Ruhe, Gelassenheit und der Erfahrung Gottes im eigenen Leben. Als stille Meditation eröffnet sie einen Raum für Klarheit und Konzentration auf das Wesentliche. Der Einführungskurs vermittelt Theorie und Praxis der Meditation sowie das »Sitzen in der Stille«. Er führt in die Grundhaltung der Meditation ein: gesammelte Präsenz und Achtsamkeit für sich und die Gegenwart Gottes.

**Do, 11./ 18./ 25. November 2021, 18.30 bis 20.00 Uhr
(Kurs 3 Abende)**

Teilnahme auch digital möglich

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath. Hochschulgemeinde

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei, Anmeldung bis 08. November 2021

Tag der Stille

Oasentag im Advent

In den Ansprüchen des Alltags und der vorweihnachtlichen Hektik eine Pause einlegen und still werden: Das bietet dieser Tag mitten im Advent. Im Schweigen wird es möglich, wieder mehr mit sich und dem Geschmack des Lebens in Berührung zu kommen. Eine Hinführung zur Stille und zur Meditation (Sitzen in Stille), Achtsamkeitsübungen und durchgängiges Schweigen schaffen eine wertvollen Auszeit im Advent.

Sa, 11. Dezember 2021, 9.00 bis 16.00 Uhr

(es besteht auch die Möglichkeit, nur am Vormittag teilzunehmen)

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath. Hochschulgemeinde

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kosten: € 5,-

Anmeldung bis 06. Dezember 2021



Gelassen und ganz dabei

Kurs: Präsenz und Akzeptanz als Ressource im Alltag

Im Beruf und Alltag ist es oft herausfordernd, angemessen, fürsorglich und gelassen mit sich selbst umzugehen. Die Aufmerksamkeit auf die aktuelle Situation, das »Hier und Jetzt« mit all seinen Chancen und Grenzen ist eine wichtige Haltung einer achtsamen Selbstfürsorge. Immer wieder neu gilt es, den Alltag zu gestalten und dabei anzuerkennen bzw. zu akzeptieren, was nicht (mehr) zu ändern ist, sowie wertschätzend im Kontakt mit dem Gegenüber und mit sich selbst zu bleiben. Im Kurs lernen Sie Elemente der Achtsamkeitspraxis kennen und können Übungen zur aktiven Selbstfürsorge ausprobieren, die sich aufgrund ihrer Kürze leicht in den Alltag integrieren lassen.

Mi, 26. Januar/ 02./ 09. Februar 2022, 19.00 bis 20.30 Uhr (Kurs 3 Abende)

Ort: Wabe B, Hubland Nord, Gerda-Laufer-Straße 4

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Anmeldung bis 21. Januar 2022



Insel der Stille

Innehalten und Kraft schöpfen

Eine Atempause einlegen und eine Zeit mit sich selbst in Stille sein. Eine Hinführung zur Stille und zur Meditation (Sitzen in Stille), ein spiritueller Stationenweg durch den Hofgarten, Achtsamkeitsübungen und durchgängiges Schweigen eröffnen den Freiraum, um eine Pause von den alltäglichen Aufgaben und Gewohnheiten zu genießen.

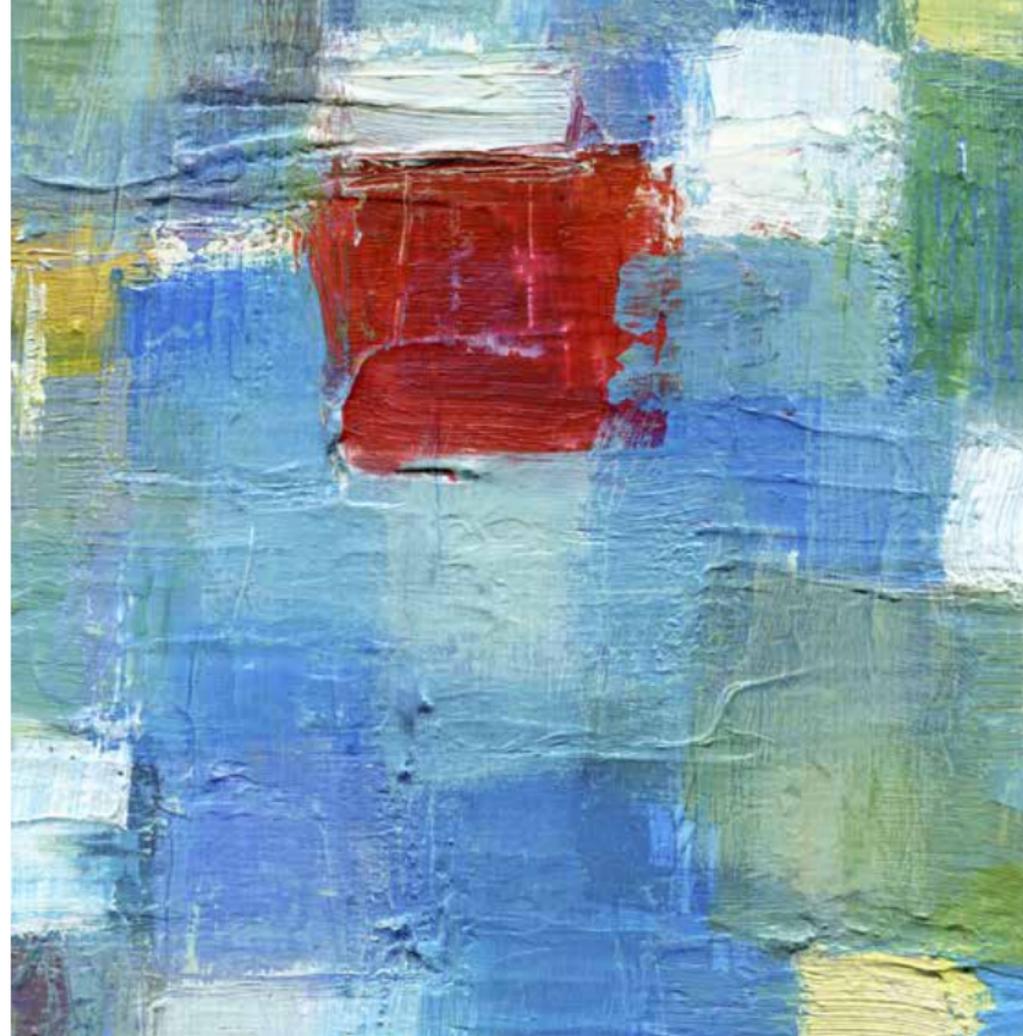
Sa, 29. Januar 2022, 9.00 bis 12.30 Uhr

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath. Hochschulgemeinde

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 24. Januar 2022



In deinen Tag ein Wort, das trägt.

Lesung mit Jacqueline Keune, Theologin und Autorin

Die Pralinschachtel, die die Frau einschüchtert.
Das Kinderlexikon, das ans Herz der Welt rührt.
Der Zugschaffner, der den Willen Gottes rettet.
Und der Kölner Dom, der dem Paar davonläuft.
Das Gewöhnliche ist nicht bloß gewöhnlich.
Und Leben meint wesentlich Alltag. Jacqueline Keune schreibt von dem, wovon sie bewegt wird. Sie nähert sich den Dingen an, indem sie Anteil nimmt. Als »kostbar, hilfreich, wichtig, leise« beschreibt der Theologe Wolfgang Brödel ihre Texte. Sie seien »eine hervorragende Kontemplationsschule, ohne es sein zu wollen«.

Jacqueline Keune, geb. 1961, Theologin mit Schwerpunkt in der liturgischen Sprache, Autorin und Freiwillige am kirchlichen Rand, erhielt 2011 den »Preis des religiösen Buches« von der Vereinigung des katholischen Buchhandels der Schweiz. Sie ist verheiratet und lebt in Luzern.

Sa, 05. Februar 2022, 19.30 Uhr

Ort: Augustinerkirche; Eintritt frei

Kooperation: Kath. Hochschulgemeinde,
Kath. Akademikerseelsorge und Augustinerkloster



Foto: © Jutta Vogel

Schneeschuhtour in der Rhön

Bewegung und Entspannung
in einer traumhaften Winterlandschaft

Verschneite Landschaften, weite Blicke und eine magische Stille: Der Winter in der Rhön ist etwas Besonderes. Erleben Sie den Winterzauber hautnah beim Schneeschuhwandern, dessen Technik einfach und schnell erlernt ist.

Sa, 12. Februar 2022, 9.00 bis ca. 18.00 Uhr
Gegebenenfalls bei zu wenig Schnee als
Winterwanderung

Kosten: € 20,- (Fahrt, Ausrüstung)

Anmeldung bis 26. Januar 2022

Ashram-Tag

mit P. Bertram Dickerhof SJ, Theologe und Mathematiker

Innehalten, wieder in tieferen Kontakt mit sich selbst kommen und auf diese Weise ein wenig mehr Klarheit und Orientierung ins eigene Leben bringen. Der Jesuit Bertram Dickerhof SJ, der seit 2005 die Christliche Lebensschule »Ashram Jesu« im Westerwald leitet, wird an diesem Tag Impulse für die eigene Meditations- und Gebetspraxis und den eigenen geistlichen Weg geben. Der Meditationstag verläuft in Schweigen und Achtsamkeit, beinhaltet angeleitete Sitz- und Gehmeditationen, Zeit für ein Gespräch und schließt mit einer Eucharistiefeier, zu der alle Teilnehmenden eingeladen sind.

Sa, 19. März 2022, 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath. Hochschulgemeinde

Kosten: 20,- € (Getränke incl.)

Anmeldung bis 08. März 2022

/// Gruppen

DENK-Bar

Begegnungsforum für junge AkademikerInnen

In lockerer Atmosphäre tauschen wir uns über unsere »Sicht der Dinge« zu gesellschaftspolitischen, religiösen, beruflichen u.a. Themen aus und gehen Fragen nach, die uns das Leben vor dem Hintergrund einer christlichen Lebenshaltung stellt.

**Di, 14. September/ 12. Oktober/ 16. November/
14. Dezember 2021/ 18. Januar/ 15. Februar 2022,
20.00 Uhr**

Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4

Offener Treff für Frauen in Führungs- und Leitungsfunktionen

Offene, interdisziplinäre Gesprächsrunde für Frauen in Führungs- und Leitungsfunktionen, in der wir uns austauschen über Fragen, Herausforderungen und Chancen im beruflichen Alltag.

**Di, 07. September/ 19. Oktober/
23. November 2021/ 11. Januar/
22. Februar 2022, 20.15 Uhr**

Ansprechpartnerin: Cornelia Hofmann

Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4



/// Gespräch und Begleitung

Möchten Sie Lebens- oder Beziehungsfragen in den Blick nehmen und klären, Perspektiven ihrer persönlichen Situation erweitern oder sich bei der Vertiefung der eigenen Spiritualität begleiten lassen?

Der geschützte Rahmen der Beratung bietet den Raum, herausfordernde oder problematische Situationen besser zu verstehen, neue Sichtweisen zu entdecken und Lösungsschritte zu entwickeln (Einzel- oder Paarberatung möglich).

Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit:

Michael Ottl (Dipl. Theologe, Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut)

tel: 0931-3545316

email: michael.ottl@bistum-wuerzburg.de



/// Gottesdienst und Meditation

Moonlightmass mit Jazz

Abendliche Eucharistiefeier/
Wort-Gottesfeier mit medita-
tiver Atmosphäre und Jazzmusik

So, 21.00 bis 22.00 Uhr

Ort: Augustinerkirche, Dominika-
nerplatz 2

Meditation – Kontemplation

Sich sammeln in der Stille und acht-
sam werden für die Gegenwart Gottes
Elemente: Körperübung, Meditation
(2 x 20 min)

Mo, 19.00 bis 20.00 Uhr (außer in den Schulferien; Einstieg jederzeit möglich)

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der
Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4
Leitung: Michael Ottl, Akademiker-
seelsorger

Meditation PLUS

Im Hören auf Texte von spirituellen
Meister:innen und im Lauschen auf
Musik den eigenen meditativen Weg
vertiefen

Elemente: meditative Zugänge zu
Texten oder Musik, Körperübung,
Meditation (im Anschluss an die
Montagsmeditation)

Mo, 27. September/ 25. Oktober/ 29. November 2021/ 17. Januar 2022, 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der
Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4
Leitung: Michael Ottl, Akademiker-
seelsorger



Meditation – online

Gemeinsam den Tag in Stille beginnen, achtsam innehalten und wach werden für die Gegenwart

Termin: jeden Freitag, 7.30 bis 8.00 Uhr

Ablauf: Körperübung, Meditation
(Sitzen in Stille 20 min), Text, Abschlussrunde
Videokonferenz über BigBlueBotton
(Open-Source-Webkonferenzsystem)
Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger
Anmeldung: michael.ottl@bistum-wuerzburg.de

AbendSTILLE

Mit Körper und Geist zur Ruhe kommen
Elemente: Achtsamkeitsübungen und Meditation (Vorkenntnisse nicht erforderlich)

**Fr, 22. Oktober/ 19. November 2021/
14. Januar/ 11. Februar 2022,
19.00 bis 21.00 Uhr**

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der
Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4
Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger



www.akademikerseelsorge-wuerzburg.de

Katholische Akademikerseelsorge in der KHG (Katholische Hochschulgemeinde)
Hofstallstraße 4, 97070 Würzburg
tel.: 0931-35453-16 · email: info@akademikerseelsorge-wuerzburg.de

HERBST/WINTER
2021/22