



k.a.s

katholische  
akademikerseelsorge  
würzburg

FRÜHLING/SOMMER  
2023

## 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 mit der eigenen Spiritualität in Beziehung zu setzen. 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

[michael.ottl@bistum-wuerzburg.de](mailto:michael.ottl@bistum-wuerzburg.de)  
[www.akademikerseelsorge.bistum-wuerzburg.de](http://www.akademikerseelsorge.bistum-wuerzburg.de)

### DENK-Bar

Begegnungsforum für  
junge Akademiker\*innen

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

**Di, 14. März / 25. April / 23. Mai / 11. Juli 2023,  
20.00 Uhr**

Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4  
Anmeldung bei  
[michael.ottl@bistum-wuerzburg.de](mailto:michael.ottl@bistum-wuerzburg.de)

### after-work-cooking

Gemeinsam kochen und entspannt  
den Feierabend genießen

Hier zählt nicht die Hektik, sondern der Genuss. Beim After-Work-Cooking beginnt die Entspannung schon bei der Zubereitung. Genieße die Erholung vom anstrengenden Arbeitstag beim Schnippeln und Schneiden, Brutzeln und Abschmecken. In entspannter Atmosphäre bereiten wir aus einfachen, markt- und saisonüblichen Zutaten ein 3-Gänge-Überraschungsmenü zu. Und natürlich lassen wir uns die selbst gekochten Köstlichkeiten anschließend schmecken. Das wird lecker und gemütlich.

**Di, 28. März 2023, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr**

Ort: Wabe B, Gerda-Laufer-Str. 46  
Kosten: 10,- Euro (Lebensmittel, Getränke)  
Anmeldung bis 24. März 2023

Treff für junge Akademiker\*innen



## Treff für junge Akademiker\*innen

### Feierabenteuer

Hast Du Lust, vor der eigenen Haustür mal etwas Neues auszuprobieren?

Einfach loslegen und aus der eigenen Komfortzone herausgehen, den Kopf frei bekommen und das Wichtigste: etwas ganz Neues machen. Ein Mikroabenteuer ist eine einfache Möglichkeit, bei der Du die Kraft des Abenteuers im Alltag spüren kannst, hier und jetzt. Es kann in Deiner unmittelbaren Umgebung beginnen und erfordert keinen großen Aufwand. An diesem Abend kannst Du in der Stadt ein kleines Mikroabenteuer ausprobieren – allein oder in der Gruppe – und Dich für weitere Erlebnisse inspirieren lassen.

**Mi, 10. Mai 2023, 19.30 bis ca. 21.30 Uhr**

Ort: mitten in der Stadt, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 08. Mai 2023

### Feierabendrunde

Auf den Berg und ins Wirtshaus

Nach einem angefüllten Arbeitstag raus in die Natur und in Bewegung kommen. Für eine gemütliche Feierabend- oder Spazierrunde braucht es nicht viel: frische Luft, entspannte Wanderwege, einen Berg, ein Wirtshaus und ein paar nette Leute. Wir starten im Steinbachtal und steigen über die Annaschlucht hoch zur Frankenwarte. Im Gasthof „Schützenhof“ lassen wir den Abend ausklingen.

**Di, 20. Juni 2023, 19.00 bis ca. 22.00 Uhr**

Ort: Steinbachtal, Treffpunkt: St. Bruno

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 19. Juni 2023

## Veranstaltungen

### Ashram-Tag

Meditationstag mit dem Jesuitenpater Bertram Dickerhof, Theologe und Mathematiker

Innehalten, wieder tiefer mit sich selbst in Kontakt kommen und so etwas mehr Klarheit und Orientierung in das eigene Leben bringen. Der Jesuit Bertram Dickerhof, der seit 2005 die christliche Lebensschule „Ashram Jesu“ im Westerwald leitet, gibt an diesem Tag Impulse für die eigene Meditations- und Gebetspraxis und den persönlichen spirituellen Weg. Der Meditationstag verläuft in Schweigen und Achtsamkeit, beinhaltet angeleitete Sitz- und Gehmeditationen und schließt mit einer Eucharistiefeier, zu der alle Teilnehmer\*innen eingeladen sind. Vorkenntnisse sind für diesen Tag nicht erforderlich.

**Sa, 18. März 2023, 9.00 bis 17.00 Uhr**

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath. Hochschulgemeinde

Kosten: 20,- Euro (Kursgebühr, Getränke incl.)

Anmeldung bis 14. März 2023



## KAR MITTWOCH: Schatten und Licht

KAR MITTWOCH  
KVB MITTWOCH

Ein Atemholen in Wort und Musik

---

Angst, Leid und Schmerz, Macht und Ohnmacht, Gut und Böse, aber auch Hoffnung und Liebe prägen das ganze Leben. Die Kartage nehmen dies besonders in den Blick: Schatten und Licht. Das ganze Menschsein ist von diesen Spannungen und Erfahrungen geprägt. Der Schatz der Poesie greift dieses Ringen auf, bringt es zur Sprache und möchte die Seele berühren. Die Musik geht mit den Themen in Resonanz, um den Worten einen Resonanzraum zu eröffnen.

Mitwirkende:

Anna Magdalena Bössen, Diplomrezitatorin; Joe Krieg, Gitarre; Dirk Rumig, Saxophon; Wolfgang Kriener, Bass; Uli Kleideiter, Schlagzeug

**Mi, 05. April 2023, 19.30 bis 21.00 Uhr**

Ort: Augustinerkirche

Eintritt frei, Spenden erbeten

Kooperation von Evang. Cityseelsorge, Kath. Akademie Domschule, Kath. Akademikerseelsorge und Augustinerkloster

## Insel der Stille

Innehalten und Kraft schöpfen

---

In den Anforderungen des Alltags eine Atempause einlegen und eine Zeit in Stille sein. Im Schweigen wird es möglich, wieder mehr mit sich selbst und dem Geschmack des Lebens in Berührung zu kommen. Eine Hinführung zur Stille und zur Meditation (Sitzen in Stille), ein meditativer Weg durch den Hofgarten, Achtsamkeitsübungen und durchgehendes Schweigen machen diesen Vormittag zu einer wertvollen Auszeit.

**Sa, 22. April 2023, 9.00 – 13.00 Uhr**

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath. Hochschulgemeinde

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 19. April 2023

## Einführung in die Meditation

In sich ruhen – gelassen leben

---

Kontemplation ist ein alter christlicher spiritueller Weg der inneren Ruhe, Gelassenheit und Gottese Erfahrung im eigenen Leben. Als stille Meditation eröffnet sie Raum für Klarheit und Konzentration auf das Wesentliche. Der Einführungskurs vermittelt Theorie und Praxis der Meditation und des „Sitzens in der Stille“. Er führt in die Grundhaltung der Meditation ein: gesammelte Präsenz und Achtsamkeit für sich selbst und die Gegenwart Gottes.

**Mo, 08. Mai / 15. Mai / 22. Mai 2023, 18.30 – 20.15 Uhr**

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath. Hochschulgemeinde

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 04. Mai 2023

## Pilgertag in der Rhön

In der Natur zu sich kommen

---

Draußen unterwegs sein und den Alltag unterbrechen: Der Pilgerweg führt durch die Wälder und über die Höhen des Talwassertales bei Münnerstadt (Wegstrecke: ca. 13 km). Frische Luft, Wandern im Schweigen, spirituelle Impulse und Achtsamkeitsübungen eröffnen einen Freiraum, um aus der alltäglichen Betriebsamkeit auszusteigen und im Gehen bei sich selber anzukommen.

**Sa, 13. Mai 2023, 9.00 – ca. 17.00 Uhr**

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kosten: 5,- Euro (Fahrtkostenbeteiligung)

Anmeldung bis 08. Mai 2023

## Wandeln – Meditationen im Domkreuzgang

Gehen und zur Ruhe finden

---

Kreuzgänge gelten seit Jahrhunderten z.B. in Klöstern als Orte der Einkehr und persönlichen Besinnung. Der Domkreuzgang, mitten in der Stadt gelegen, lädt an diesen Abenden dazu ein, im Gehen, im achtsamen Schreiten Bodenhaftung zu gewinnen, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren und zur Ruhe zu kommen (Elemente: Achtsamkeitsübungen, Gehmeditation).

**Mi, 24. Mai 2023, 20.00 – 21.30 Uhr**

**Do, 15. Juni 2023, 20.00 – 21.30 Uhr**

**Fr, 15. September 2023, 19.00 – 20.15 Uhr**

Die Abende können einzeln besucht werden.

Ort: Kreuzgang des Domes

Treffpunkt: Platz vor dem Burkardushaus, Am Bruderhof 2

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 22. Mai 2023/ 13. Juni/ 13. September 2023



## Bilder des Augenblicks

Kreativworkshop mit Maneis

(M. Tehrani; Künstler, Illustrator und Kunstlehrer aus dem Iran)

---

„Die irdische Welt gibt tausend Bildern Form, welches davon ist das unsere?“ (Rumi)

In den Werken des persischen Künstlers Maneis spielen unter anderem Bewegung, Musik und Spontaneität eine zentrale Rolle. In diesem Workshop führt Maneis in künstlerischen Maltechniken (Kohle, Acryl, Pastell auf Papier) ein, mit denen die eigene Kreativität spielerisch zum Ausdruck gebracht werden kann.

Ein kreativer Nachmittag, für den Vorkenntnisse nicht erforderlich sind.

**Sa, 24. Juni 2023, 14.00 – 18.30 Uhr**

Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4

Kosten: 20,- Euro (Materialien, Kaffee)

Anmeldung bis 19. Juni 2023

In Kooperation mit der Kath. Hochschulgemeinde



## WaldAbend

Eintauchen in den Wald und Kraft tanken

---

Die Stimmung im Wald am Abend, am Übergang zur Nacht, ist etwas ganz Besonderes. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit vom Alltag und verweilen Sie einige Stunden in der wohltuenden Atmosphäre des Waldes. Wahrnehmungsübungen und meditatives Gehen laden dazu ein, die Schönheit des Waldes mit allen Sinnen zu erleben, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und zu entschleunigen – ein erholsamer Feierabend.

**Mi, 28. Juni 2023, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr**

Ort: Wald in der Nähe von Würzburg

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kosten: Fahrtkostenbeteiligung

Anmeldung bis 26. Juni 2023



## Experiment: Ein Tag auf der Straße

Auf Spurensuche nach mir, Gott und der Welt  
(angelehnt an das Konzept der Exerzitien auf der Straße)

---

Aus dem Gewohnten heraustreten – neue Aufmerksamkeit für mein Umfeld gewinnen - in die Wahrnehmung der Gegenwart kommen – mitten im Leben des Stadtteils Hubland Nord. Wir laden an diesem Tag ein, mit dieser Haltung, mit kleinen Impulsen, unverplant einige Zeit unterwegs zu sein, neugierig und offen für all das, was und wer mir dort begegnet.

**Sa, 08. Juli 2023, 10.00 – 16.00 Uhr**

Ort: Hublandgelände, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Leitung: Elisabeth Wöhrle, KHG-Referentin, Exerzitienbegleiterin und Geistliche Begleiterin; Burkhard Hose, Hochschulpfarrer

Kostenfrei (Selbstverpflegung - es gibt Restaurants vor Ort)

Anmeldung bis 06. Juli 2023

In Kooperation mit der Kath. Hochschulgemeinde



## BergAuszeit in den Allgäuer Alpen

Vergessen Sie die Berge auf Ihrem Schreibtisch ...  
... genießen Sie die echten!

---

Sich auf dem Weg durch die Berge Zeit nehmen – den Augenblick genießen – die Schönheit der Natur spüren – Kraft schöpfen. Meditatives Wandern in der Stille, Achtsamkeitsübungen, spirituelle Impulse und der Austausch untereinander prägen diese Auszeit. Die mittelschweren Bergwanderungen (4 bis 6 Stunden; bis 800 Höhenmeter, Trittsicherheit erforderlich) führen durch das Naturschutzgebiet Vilsalpsee rund um die Landsberger Hütte (1810 m).

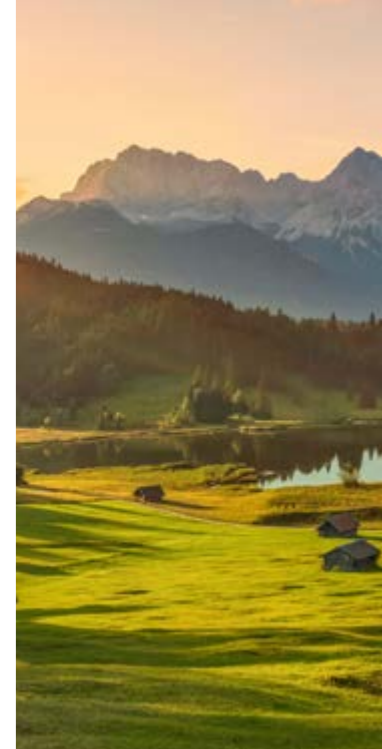
**Do, 13. Juli, 8.00 Uhr bis Sa, 15. Juli 2023, ca. 20.00 Uhr**

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger, DAV-Bergwanderführer

Kurskosten: 70,- Euro (incl. Fahrt im Kleinbus)

Die Übernachtungskosten (27,- Euro / Nacht im Matratzenlager) sind vor Ort zu begleichen.

Anmeldung bis 26. Juni 2023





## 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, Ehe-, Familien- und Lebensberater)

Tel.: 0931-3545316

Email.: michael.ottl@bistum-wuerzburg.de



## Gruppen

### Treff für Frauen in Führungspositionen

Berufliche Herausforderungen und Chancen besprechen, Erfahrungen teilen, Aufgaben reflektieren und andere Frauen in ähnlicher Rolle und Aufgabenstellung kennenlernen. Hier treffen sich Frauen in einer lockeren und vertrauensvollen Runde, die es schätzen, sich über ihre Rolle, Erwartungen von außen und überhaupt ihren Kurs im Leben auszutauschen.

**Di, 25. April / 23. Mai / 18. Juli / 12. September 2023,  
20.15 Uhr**

Ansprechpartnerin: Cornelia Hofmann

Kontakt: fraueninfuehrungsposition@khg-wuerzburg.de

Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4

### DENK-Bar

Begegnungsforum für junge Akademiker\*innen

---

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

**Di, 14. März / 25. April / 23. Mai / 11. Juli  
2023, 20.00 Uhr**

Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4

Anmeldung bei

michael.ottl@bistum-wuerzburg.de



## Gottesdienst und Meditation

### Moonlightmass mit Jazz

Abendliche Eucharistiefeier/  
Wort-Gottes-Feier  
mit meditativer Atmosphäre  
und Jazzmusik

**So, 21.00 – 22.00 Uhr**

Ort: Augustinerkirche,  
Dominikanerplatz 2

### Meditation – Kontemplation

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

**Mo, 19.00 – 20.00 Uhr**

**(außer in den Schulferien; Einstieg jederzeit möglich)**

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

### Meditation – online

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

**Termin: Freitag, 7.30 – 8.00 Uhr  
(außer in den Schulferien)**

Ablauf: Körperübung (5 min) – 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, 31. März / 28. April 2023,  
19.00 – 21.00 Uhr**

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der KHG  
Ohne Anmeldung







[www.akademikerseelsorge.bistum-wuerzburg.de](http://www.akademikerseelsorge.bistum-wuerzburg.de)

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

FRÜHJAHR/SOMMER  
2023

© grenlin/iStock.com, 2 © typo-graphics/iStock.com, 3 © Phyoine/shutterstock.com, 4 © jonyel/iStock.com, 5 © typo-graphics/iStock.com, 6/7 © Ryzhkov Olexandr/shutterstock.com, 8/9 gnosphotos/iStock.com, 10/11 © DieterMeyr/iStock.com, 12/13 © kamisaki/iStock.com, 14/15 © Rawpixel/shutterstock.com