



k.a.s

katholische
akademikerseelsorge
würzburg

HERBST/WINTER
2022/23

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, Dankanstößen 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
www.akademikerseelsorge.bistum-wuerzburg.de



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, 16. September 2022, 19.00 bis 20.15 Uhr

Ort: Kreuzgang des Domes

Treffpunkt: Platz vor dem Burkardushaus, Am Bruderhof 2

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 13. September 2022



Pilgertag in der Rhön

Einfach mal wieder raus kommen

Im Herbst unterwegs in der Natur sein und bewusst den Alltag unterbrechen: Die Wanderroute führt über die Höhen und durch die Wälder des Thulba-Tales (Wegstrecke: ca. 12 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 mehr bei sich selber anzukommen.

Sa, 15. Oktober 2022, 9.00 bis ca. 17.00 Uhr

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kosten: € 5,- (Fahrtkostenbeteiligung)

Anmeldung bis 10. Oktober 2022





WaldAuszeit

Eintauchen in den nächtlichen Wald und Kraft schöpfen

Der nächtliche Wald lässt eine einmalige Atmosphäre entstehen. Dunkelblauer Himmel, leichtes Blätterrauschen, eine sanfte Waldesbrise. Durch die eingeschränkte Sicht werden die anderen Sinne geschärft und bieten eine besondere Sammlung der eigenen Wahrnehmung, die es erlaubt, ganz im Moment aufzugehen. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit im Alltag, um mit Wahrnehmungsübungen und meditativem Gehen die wohltuende Atmosphäre des Waldes zu erleben, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und zu entschleunigen – ein erholsamer Feierabend.

Mi, 26. Oktober 2022, 18.30 bis ca. 21.00 Uhr

Ort: Wald in der Nähe von Würzburg

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kosten: € 3,- (Fahrkostenbeteiligung)

Anmeldung bis 19. Oktober 2022

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, 17./ 24. November/ 01. Dezember 2022,
18.30 bis 20.00 Uhr (Kurs: 3 Abende)**

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath. Hochschulgemeinde

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 14. November 2022



KlangAuszeit: Liegen und lauschen

Bei Klaviermusik und Achtsamkeitsübungen
sich auf den Advent einstimmen

Klänge versetzen uns Menschen in Stimmungen, ihre Schwingungen berühren unseren Körper und unsere Seele. Genießen Sie eine Auszeit am Vorabend des ersten Adventes, 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, 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.

Sa, 26. November 2022, 19.30 bis ca. 20.45 Uhr

Ort: Augustinerkirche

Klavier: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Leitung: Ulrike Michel-Schurr, Religionspädagogin, Yogalehrerin

Eintritt frei, Anmeldung bis 23. November 2022

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 machen diesen Tag zu einer wertvollen Auszeit im Advent.

Sa, 10. Dezember 2022, 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,- (Mittagessen bitte selbst mitbringen)

Anmeldung bis 05. Dezember 2022



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, 21. Januar 2023, 9.00 bis ca. 18.00 Uhr

Gegebenenfalls bei zu wenig Schnee als Winterwanderung

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kosten: € 20,- (Fahrt, Ausrüstung)

Anmeldung bis 16. Januar 2023





Gotteswort weiblich

Lyrisch-theologischer Abend mit Dr. Annette Jantzen,
Theologin und Autorin

Denkanstöße

Ist alle Rede von Gott unrettbar männlich? Oder gibt es Auswege, die hinführen zu ganz neuen Denk- und Glaubenshorizonten? Die Theologin Jantzen sucht nach einer Sprache, die patriarchale Engführungen überwindet und Perspektiven für eine inklusive Gottesrede entwickelt. An diesem Abend stellt sie Gebete, Psalmen und Texte vor, in denen sie Eindeutigkeiten aufbricht und Gottesvorstellungen weitert. Sie bereichert den Abend mit theologischen Kontexten und Fragestellungen. Dazwischen laden musikalische Miniaturen zum Nachsinnen ein.

Annette Jantzen, geboren 1978, Dr. theol., ist als Pastoralreferentin im Bistum Aachen in der Frauenseelsorge und als geistliche Verbandsleitung beim BDKJ-Diözesanverband Aachen tätig. www.theologie.annette-jantzen.de



Sa, 04. Februar 2023, 19.30 Uhr

Ort: Augustinerkirche; Eintritt frei

Kooperation: Kath. Hochschulgemeinde, Kath. Akademikerseelsorge und Augustinerkloster



Insel der Stille

Innehalten und sich sammeln

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

Sa, 04. Februar 2023, 9.00 bis 12.30 Uhr

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath. Hochschulgemeinde

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 31. Januar 2023

Ashram-Tag

Meditationstag mit dem Jesuitenpater Bertram Dickerhof

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, 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 und schließt mit einer Eucharistiefeier, zu der alle Teilnehmenden 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: € 25,- (Getränke incl.)

Anmeldung bis 08. März 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

E-Mail: michael.ottl@bistum-wuerzburg.de





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, 13. September/ 11. Oktober/ 15. November/
13. Dezember 2022/ 17. Januar/ 14. Februar 2023,
20.00 Uhr**

Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4

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, 13. September/ 25. Oktober/ 29. November
2022/ 17. Januar/ 28. Februar 2023,
20.15 Uhr**

Ansprechpartnerin: Cornelia Hofmann

Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4

Gottesdienst und Meditation

Moonlightmass mit Jazz

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

So, 21.00 bis 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 bis 20.00 Uhr
**(außer in den Schulferien;
Einstieg jederzeit möglich)**

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

AbendSTILLE

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

**Fr, 07. Oktober/ 11. November/
02. Dezember 2022/ 20. Januar/
17. Februar 2023,
19.00 bis 21.00 Uhr**

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

Meditation – online

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

Termin: Fr, 7.30 bis 8.00 Uhr
(außer in den Schulferien;
Einstieg jederzeit möglich)

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





www.akademikerseelsorge.bistum-wuerzburg.de

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

HERBST/WINTER
2022/23

Bildmotive:
Titel © Jessica Ruscello/shutterstock.com
2/5 © dnuvoj/stock.com
4/5 © Frank Wortmann/stock.com
6/7 © Cavan Images/stock.com
8/9 © yanikap/stock.com
10/11 © glettfrosch/stock.com
12/13 © Kayoko Hayashi/stock.com
14/15 © Stefan Weigand