



Bildungshaus
Kloster St. Ulrich
Landvolkshochschule

2025 /
2026



Liebe Gäste,

unser Bundesverband hat mit den Jahresthemen **FRIEDEN-****bilden** für 2025 und **OptimisMUT** für 2026 zwei Themen, die uns Herzensanliegen sind und die aus unserer Sicht Wegweiser sein können, was es braucht, um ein friedliches Miteinander auch und gerade im eigenen Umfeld zu gestalten. Durch unsere Bildungsangebote hoffen wir, mit-helfen zu können, verhärtete Diskussionen und Ansichten aufzubrechen, indem wir Räume für offenen Austausch, Zuhören und gegenseitige Akzeptanz zur Verfügung stellen.

Die Erfahrungen in den Seminaren zeigen, dass das ge-meinsame Lernen miteinander und voneinander wichtige Quellen sein können, um mit Optimismus und Mut die eigenen persönlichen oder beruflichen Herausforderungen besser zu meistern. Die erfahrene Stärkung kann dazu bei-tragen, aktiv in der Gesellschaft zu wirken.

Um auch Menschen mit geringeren finanziellen Mitteln eine Teilnahme an Seminaren zu erleichtern, probieren wir in diesem Jahr in einem unserer Bereiche, „Stärkung erfah-ren“, ein flexibles Preissystem aus. Wenn ausreichend Teil-nehmende durch einen etwas höheren Beitrag solidarisch sind, können Menschen mit geringeren finanziellen Mitteln ganz unbürokratisch einen geringeren Beitrag bezahlen. Wir sind gespannt, wie dies angenommen wird.

Im Sommer 2025 und 2026 werden wir während der Ferienzeit unsere Bäder im Seminargebäude sanieren. Die Kinder- und Jugendfreizeiten werden deshalb in ver-änderten Formen stattfinden und die Großeltern-Enkel-Freizeit findet 2025 und 2026 erst in den Herbstferien statt.

Mit dem Abschluss der Baumaßnahmen hoffen wir, für die Herausforderungen der Zukunft gerüstet zu sein und danken Ihnen für's Mittragen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und Kommen.

Für das Team von St. Ulrich

Bernhard Nägele
Bernhard Nägele

Christiane Röcke
Christiane Röcke

Daniel Dombrowsky
Daniel Dombrowsky

Katharina Nägele
Katharina Nägele

Daniela Nebel
Daniela Nebel

Inhalt

Vorwort	3
Veranstaltungen	
Leben gestalten	7
Kinder / Jugendliche	8
Junge Erwachsene	10
Frauen	11
Männer	20
Paare	21
Familie	26
Mittleres Erwachsenenalter	32
Spätes Erwachsenenalter	35
Kompetenzen erweitern	37
Stärkung erfahren	47
Spiritualität leben	59
Kreativität entfalten	67
Natur & Land bewirtschaften	77
Unterwegs sein	93
Veranstaltungs-Kalender	96
Mitarbeitende & Kursleitungen	104
Unser Haus	
Allgemeines	111
Freundeskreis	118
Partnerschaft El Salvador	119
Soziale Dienste	
Betriebshelferdienst	120
Familie & Betrieb	121
Anreise	122

Leben
gestalten

Kompetenzen
erweitern

Stärkung
erfahren

Spiritualität
leben

Kreativität
entfalten

Natur & Land
bewirtschaften

Unterwegs
sein



Leben gestalten

Kinder/Jugendliche

Wie jedes Jahr in den Sommerferien laden wir Kinder und Jugendliche herzlich zur Sommerfreizeit nach St. Ulrich ein. Eine Woche lang stehen Spiel, Spaß, Kreativität und Gemeinschaft im Mittelpunkt. Ob beim Werken, Entspannen, in spannenden Gruppenaktionen oder bei kleinen Abenteuern – hier ist für jede*n etwas dabei.

Jede Freizeit wird durch ein kreatives Motto begleitet, das altersgerecht und abwechslungsreich in verschiedenen Programmpunkten umgesetzt wird. Dabei werden sowohl individuelle Stärken gefördert als auch Teamgeist und soziale Kompetenzen gestärkt.

Ein Sommerhighlight, das verbindet und lange in Erinnerung bleibt!

Aufgrund der zweiten Sanierungsphase von Bädern im Seminargebäude gibt es 2026 folgende Formate: Für Kinder gibt es drei unterschiedliche Freizeitangebote in St. Ulrich. Die Jugendlichen sind in diesem Jahr „on tour“ und zur Jugendfreizeit im Dekan-Strohmeyer-Haus im Münstertal.

Ansprechpersonen für die Sommerfreizeiten im Bildungshaus sind Daniel Dombrowsky und Katharina Nägele

Die Anmeldung erfolgt online und ist ab 14. September 2025 freigeschaltet.

Maßgeblich in Bezug auf das Alter der Teilnehmenden ist der Zeitpunkt der Freizeit. Wir freuen uns über Kinder mit erhöhtem Betreuungsbedarf und versuchen, die Teilnahme möglich zu machen. Melden Sie sich zu konkreten Absprachen bitte im Vorfeld.

Für Familien mit geringen finanziellen Mitteln ist eine Preisreduktion möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

Unsere Sommerfreizeiten 2026

Ferienfreizeit für Jungs

Bildungsangebot für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren

Termin 2. - 7. August 2026

Kosten € 210

Sommer, Sonne, Miteinander

EINMALIG

Bildungsangebot für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren - geschlechteroffen

Termin 9. - 14. August 2026

Kosten € 210

Mädchenfreizeit

Bildungsangebot für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 13 Jahren

Termin 16. - 21. August 2026

Kosten € 210

Jugendfreizeit goes Münstertal

Bildungsangebot für Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren

In diesem Jahr erwartet die Jugendlichen eine besondere Mischung aus einem neuen Ort und klassischem „Stuli-Feeling“. Im Dekan-Strohmeyer-Haus, nur 25 km von St. Ulrich entfernt, erleben die Jugendlichen Gemeinschaft, Workshops, Spiele, Action und Ausflüge – alles, was die Freizeit ausmacht. Dafür wird unser motiviertes Team aus jungen Erwachsenen sorgen. Und auch kulinarisch dürfen sich die Jugendlichen freuen, denn selbstverständlich nehmen wir auch ein Team unserer Hauswirtschaft mit ins Münstertal.

Termin 5. - 12. September 2026

Kosten € 250

Junge Erwachsene

Back to Stuli - Kopfüber

Rauskommen, abschalten, auftanken – und dabei Neues ausprobieren: Bei „Back to Stuli – Kopfüber“ erwarten dich altbewährte Freizeitklassiker, kreative Gruppenaktionen, Entspannung, neue Gesichter und das Wiedersehen mit alten Freund*innen.

Gemeinsam erleben wir ein Wochenende voller Spaß, Perspektivwechsel und guter Impulse für dich und deinen Alltag.

Termin 31. Oktober - 2. November 2025
Kosten € 226 / € 125 für Schüler*innen, Auszubildende, Studierende
Leitung Johanna Wachsmuth, Heidegün Hofert, Prisca Baum

Fit für's Team

Ferienfreizeiten kompetent leiten

Welche Rahmenbedingungen brauchen Freizeiten mit Kindern und Jugendlichen? Welche Methoden kann ich altersgerecht einsetzen? Wie schaffen wir es, dass sich Kinder und Jugendliche auf Freizeiten wohl fühlen? Wie gehen wir mit Konflikten, Heimweh, Grenzverletzungen oder Notfällen um?

Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt des Wochenendes und werden in Workshops erarbeitet.

Weitere Informationen auf Anfrage

Termin 15. - 17. Mai 2026
Leitung Daniel Dombrowsky, Katharina Nägele

Hinweisen möchten wir Sie auch auf dieses Angebot:

→ Trauerseminar für Menschen im jungen/mittleren Erwachsenenalter S. 53

Frauen

Lebensmutig älter werden

Standortbestimmung für die erwerbsfreie Zeit

Lebensmutig älter werden und die Lebensregel neu oder anders setzen? In der letzten Phase des Berufslebens oder spätestens mit dem Übergang in den Ruhestand stellt sich die Frage. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt.

Was tun mit der neugewonnenen Freiheit? Länger schlafen, Rosen züchten oder die Welt bereisen? Oder aber, wie Marc Twain sagt, die Knoten lösen und noch einmal unsere Träume erforschen?

Unser Seminar lädt Frauen vor oder bereits im Ruhestand ein, eigene Altersbilder zu hinterfragen und eine Standortbestimmung zu wagen. Mit Austausch, kreativen Zugängen, Impulsen, Stille und Natur öffnen wir innere Räume, um den eigenen roten Faden in dieser Lebensphase zu entdecken. Was gibt mir Sinn? Woran habe ich Freude und was entspricht mir? Wie möchte ich diesen Lebensabschnitt gestalten?

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Evangelischen Frauen in Baden.

Termin 30. September 2025, 15.30 Uhr - 2. Oktober 2025, 13.30 Uhr, € 282 (EZ)
oder
15. September 2026, 13.00 Uhr - 17. September 2026, 16.00 Uhr, € 325 (EZ)
Leitung Hannelore List, Eva Zimmermann
Info Information und Anmeldung: Evangelische Frauen in Baden, frauen@ekiba.de, www.evangelische-frauen-baden.de, Tel. 0721 / 9175 323

Wenn der Körper zeigt, dass die Seele streikt

Kompaktseminar zur Burnout-Prävention für Frauen

Das Seminar richtet sich an Frauen, die viel leisten, sich erschöpft fühlen und das Empfinden haben, den Anforderungen des Alltags im Beruf und im Privatleben nicht mehr gerecht zu werden, „in der Tretmühle gefangen zu sein“ oder „nur noch zu funktionieren“. Die Sehnsucht danach, wieder eine neue Balance zu finden, ist groß.

Unterschiedlichste körperliche, aber auch geistige oder seelische Erschöpfungssymptome wie Schmerzen aufgrund von Verspannungen, Schlafstörungen, mangelnde Merkfähigkeit u.v.m. (Kopf- und Rückenschmerzen, Tinnitus, Schlafstörungen u. a.) schränken unsere Leistungsfähigkeit und die Lebensfreude ein. Frühzeitig erkannt, kann wirkungsvoll gegengesteuert, die Lebensfreude wieder gefunden, das innere Feuer neu entfacht und das drohende Burnout-Syndrom abgewendet werden.

Das fünftägige Intensiv-Seminar zur Burnout-Prävention vermittelt wirksame Strategien, um mit neuer Kraft, Freude und Energie wieder für sich selbst, die Familie und den Beruf da zu sein, gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. Das Konzept des Seminars ist evaluiert und autorisiert durch das Institut für Burnout-Prävention Hamburg (IBP-Hamburg, www.ibp-hamburg.de). Weitere Informationen auf Anfrage.

Termin 22. Oktober, 14:30 Uhr - 26. Oktober 2025,
13:00 Uhr
oder

10. April, 14:30 Uhr - 14. April 2026, 13:00 Uhr

Kosten € 370 Seminarkosten, zzgl. € 380 Übernachtung
im EZ und Vollpension
Teilerstattung der Seminarkosten durch gesetzliche
Krankenkassen (nach § 20 „Präventionsgesetz“)
nach Teilnahme am Seminar möglich.

Leitung Dr. Martina Baur

Yoga mit Leichtigkeit - Filzen zur Entspannung

Eine Auszeit im Alltag für Frauen

An diesem Wochenende verbinden wir die wohltuende Kraft des Yoga mit Spaß am kreativen Tun. Wir pendeln im Yoga zwischen An- und Entspannung, hin zur gelösten und heiteren Mitte. Verschiedenste Körper-, Atem- und Stimmübungen schaffen Raum für innere Stille und neue Kraft. Unserer Kreativität verleihen wir Ausdruck über Farben und das Gestalten mit Rohwolle. Es besteht die Möglichkeit, Sitzkissen, kleine Decken und Massagebälle zu filzen. Dabei steht das entspannte Tun im Vordergrund.

Termin 21. - 23. November 2025

Kosten € 256 (DZ), € 280 (EZ) zzgl. ca. € 20 für Material

Leitung Andrea Kenk, Bettina Michalek

Upcycling!

Neues Lieblingsstück aus alten Sachen nähen

An diesem Wochenende gestalten wir Taschen, Loops oder eigene Kreationen aus lieb gewonnenen Kleidungsstücken, Stoffresten und neuen Stoffen. Als Gegenpol zum spannenden Werken gönnen wir uns zwischendurch Übungen zur Entspannung und Lockerung.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Nähen und der sichere Umgang mit der eigenen Nähmaschine. Mitzubringen sind: Nähmaschine, Nähzubehör, Stoffreste, ausrangierte Kleidung (z. B. Jeans, Hemden, Pullis, T-Shirts) oder andere „nähbare“ Materialien.

Termin 30. Januar - 1. Februar 2026

Kosten € 266 (DZ), € 290 (EZ)

Leitung Brigitte Binkert, Daniela Ziegler

Flügel für die Seele, Nahrung für den Geist

Bildungs- und Erholungstage für Frauen im 3. Lebensalter

Ein paar Tage nur für mich, eine Auszeit vom Alltag, Energie für meinen Körper, Wohltuendes für meine Seele und Anregendes für den Geist. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit interessanten Themen und Impulsen, Meditatives und Bewegtes, Geselligkeit und Entspannung, sowie ein Ausflug zu einem attraktiven Ziel in der Umgebung. Kurz, alles, was Körper, Geist und Seele guttut!

Termin 18. - 22. Februar 2026
Kosten € 357 (DZ), € 405 (EZ)
Leitung Daniela Nebel

Wandeljahre

Ein Wochenende für Frauen in der Lebensmitte

Kaum eine andere Phase in unserem Leben als Frau besitzt ein so großes Potential für unsere individuelle Weiterentwicklung und unser persönliches Wachstum wie die Zeit der Lebensmitte. Verstehen wir Frauen die typischen Zeichen der körperlichen und seelischen Veränderungen, gelingt es uns leichter, diesen Wandel selbst aktiv zu gestalten.

Eine lebendige Mischung aus Information, Bewegung und Entspannung, aber auch kreatives Tun und gemeinsames Lachen helfen, gestärkt diesen Wandel zu erleben und zu beleben. Eingeladen sind Frauen zwischen 40 und 60 Jahren.

Termin 8. - 10. Mai 2026
Kosten € 266 (DZ), € 290 (EZ)
Leitung Simone Breitenberger



Einfach singen

Ein Wochenende für singbegeisterte Frauen

„Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.“ (Yehudi Menuhin)

In diesem Sinn möchte das Wochenende den Alltag vergessen lassen und ein Auftanken mit Hilfe von einfachen und kraftvollen Liedern ermöglichen. Freude und Spaß am Singen und Bewegen stehen im Vordergrund, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Je mehr es gelingt, den Kopf abzuschalten, die Klänge im Körper zu spüren und aus dem Herzen zu singen, umso größer ist unser Wohlbefinden und die heilende Wirkung.

Termin 3. - 5. Juli 2026
Kosten € 246 (DZ), € 270 (EZ)
Leitung Birgit Schill

Angebote in Kooperation mit der Katholischen Landfrauenbewegung Freiburg (KLFB)

Anmeldung und Informationen: KLFB,
Tel. 0761/5144-243, info@kath-landfrauen.de

Bei den folgenden Seminaren erhalten Mitglieder der KLFB eine Ermäßigung von 10 €.

Herbstschätze

Kleine Auszeit



Im Herbst beschenkt uns die Natur mit einer Fülle von Früchten, Beeren und Kräutern, leuchtenden Herbstblumen, bunten Wäldern und ganz besonderen Stimmungen. Wir wollen draußen unterwegs sein und uns von der Vielfalt anregen und begeistern lassen. Aus den Schätzen des Herbstes werden wir kulinarische Kostproben, Dekoratives und Wohltuendes herstellen. Außerdem bleibt Zeit zum Wohlfühlen und Entspannen. Lasst Euch überraschen!

Termin 12. September, 18:00 Uhr - 14. September 2025, 15:00 Uhr

Kosten € 320 (DZ), € 340 (EZ)

Leitung Ingrid Kämpflein, Karola Rohrer

Geschwister treffen sich auf Augenhöhe

Landfrauenzirkel

Welche Werte und Haltungen prägen unser Miteinander? Wie leben wir unser Christ*insein konkret? Geschwisterlichkeit ist einer der zentralen Aspekte franziskanischer Spiritualität. Wenn wir ernsthaft „Vater im Himmel“ beten, so der heilige Franziskus, verstehen wir uns gegenüber allem Geschaffenen als Schwestern und Brüder. Das hat Konsequenzen für unsere Werte, unsere Haltungen. Biblisch gründen diese in Jesu Botschaft, seinem Leben und Wirken.

Die Tage bieten vielfältig Raum für Erfahrungsaustausch, Bibelarbeit, Fortbildung und Inspiration.

Termin 23. Januar, 17:30 Uhr - 25. Januar 2026, 13:00 Uhr

Kosten € 300 (DZ), € 280 (EZ)

Leitung Susanne Jörger, Nadia Rudolf von Rohr, Elisa Kreuzer

Wohin mein Herz mich führt

Fastenwoche für Frauen

Beim Fasten nach Hildegard von Bingen erleben Sie eine besondere Weise des Fastens und seine positiven Wirkungen. Sie dürfen genügend essen (Dinkel und Gemüse, mittags Salat) und lernen eine naturbelassene, leicht verdauliche Nahrung kennen. Die heilige Hildegard wusste schon, dass kontinuierliches Einüben einer gesunden Lebensweise, zum Beispiel während einer Fastenkur, längerfristig unsere Lebensqualität erhöht. Sie erfahren vieles über die Heilkräutermedizin der heiligen Hildegard und erhalten eine Einführung in Meditation sowie Zugänge zu Ruhe und Entspannung im Alltag. Ein Mitsingkonzert mit einer Sängerin, die uns mitnehmen wird in die Welt der Klänge zur Entspannung und zur Ermutigung auf unserem Weg im Fasten, wird uns bereichern und erfüllen.

Termin 27. März, 15:00 Uhr - 31. März 2026, 14:00 Uhr

Kosten € 690 € (EZ) zzgl. ca. 56 € für Heilkräuter und Essenzen nach Hildegard von Bingen und 25 € für das Buch „Der Hildegard-Code“.

Leitung Annette Heizmann, Marina Bank

Seminare in Kooperation mit der Katholischen Landfrauenbewegung Freiburg (KLFB) in anderen Häusern

Raus aus dem Alltag - Zeit für dich, Mama

Auszeit für Frauen mit Kindern

- Termin** 27. Oktober, 14:30 Uhr - 31. Oktober 2025, gegen 13:00 Uhr
Ort Kloster Heiligkreuztal, Altheim
Kosten € 510, Jubiläumsangebot: Kinder kostenlos
Leitung Marlene Hügler, Ingrid Kämpflein

Stark und gelassen im Alltag

Auszeit für Frauen mit Kindern

- Termin** 27. Oktober, 14:30 Uhr - 31. Oktober 2025, gegen 13:00 Uhr
Ort Haus Marienfried, Oberkirch
Kosten € 510, Jubiläumsangebot: Kinder kostenlos
Leitung Sonja Traxel, Susanne Jörgler

Gespräche am Brunnen

Auszeit für Frauen mit Kindern

- Termin** 7. April, 14:30 Uhr - 11. April 2026, gegen 13:00 Uhr
Ort Haus Marienfried, Oberkirch
Kosten € 540, 1. + 2. Kind 100 €, Kinder bis zum ersten Lebensjahr und ab dem 3. Kind frei.
Leitung Mechthild Carlet, Ingrid Kämpflein

Sommerzeit - Hohe Zeit

Auszeit für Frauen mit Kindern

- Termin** 17. August, 14:30 Uhr - 21. August 2026, gegen 13:00 Uhr
Ort Haus Marienfried, Oberkirch
Kosten 540 €, 1.+2. Kind 100 €, Kinder bis zum 1. Lebensjahr und ab dem 3. Kind frei
Leitung Gaby Schmelzle, Manuela Weschle



Ausblick:

Frauenstudienreise in die Toskana

Meinem Leben Ausdruck geben

- Termin** 28. Oktober - 1. November 2026
Info Info und Anmeldung: www.kath-landfrauen.de



Wikimedia Commons * - Kai Pilger

* CC BY-SA 4.0 International
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Männer

Unsere Männerseminare finden in Kooperation mit dem Arbeitsbereich Männerpastoral des Referates Frauen-Männer-Gender im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg statt. Auf www.ebfr.de/maenner finden interessierte Männer weitere Seminare.

Timeout: Jetzt

Seminar für Männer

Die zunehmende Veränderungsgeschwindigkeit in der Arbeitswelt fordert bis zum „geht nicht mehr“. Die Männerrolle ist im Wandel. Täglich bewegen wir uns im Spannungsfeld verschiedenster Erwartungen in Beruf, Partnerschaft und Familie.

Dieses Wochenende möchte anregen, Strategien zu Erholung und Unterbrechung zu entwickeln und eine gute Balance zwischen Arbeit, Familie und Eigenwelt zu finden.

Termin 19. - 21. September 2025

oder

20. - 22. März 2026

Kosten € 315

Leitung Michael Rodiger-Leupolz, Christoph Walser

Info Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Arbeitsbereich Männerseelsorge und der Betriebsseelsorge im Erzbistum Freiburg

Anmeldung und Information: Referat Frauen-

Männer-Gender, Okenstr. 15, 79108 Freiburg,

f-m-g@seelsorgeamt-freiburg.de

www.ebfr.de/maenner

Ausblick:

Kraftvoll und fokussiert

Veränderungsprozesse gestalten mit intuitivem Bogenschießen

Termin 16. - 18. Oktober 2026

Info Anmeldung möglich ab Juli 2026

Paare

Unsere Paarseminare wollen Ihnen Zeit füreinander geben. Die Referent*innen bieten Ihnen dabei Themen und eine methodische Struktur, um als Paar im Kontakt und Gespräch zu sein. Die Gruppe aus unterschiedlichen Paaren stellt dabei eine besondere Ressource dar, denn oft ist es möglich, von den Erfahrungen anderer zu profitieren. Durch eine Mischung aus Zeit allein, Zeit als Paar und Austausch mit anderen Paaren hoffen wir, Sie bei der Weiterentwicklung Ihrer Partnerschaft zu unterstützen.

Unsere Paarseminare finden in Kooperation mit dem Referat Ehe – Familie – Diversität des Erzbischöflichen Seelsorgeamtes in Freiburg statt. Die angegebenen Preise sind Normalpreise. Auszubildende/Studierende oder Bezieher*innen von Wohngeld/Bürgergeld/Asylbewerberleistungen erhalten auf Anfrage eine Reduktion. Näheres finden Sie auf unserer Website.

Trittsteine und Stolpersteine

Eine Auszeit für Paare

Unser Alltag ist fast immer turbulent, und besonders in Übergangsphasen fehlen oft Zeit und Energie, sich auch noch um die Partnerschaft oder gar die eigenen Ressourcen zu kümmern. Wie wir Wichtiges nicht aus dem Blick verlieren und trotzdem Zeit für Partnerschaft und Selbstfürsorge finden, wird uns an diesem Wochenende beschäftigen.

Termin 26. - 28. September 2025

Kosten € 380 p. Paar

Leitung Ulrich Beer-Bercher, Ursula Bercher

Und jedem Wandel wohnt ein Zauber inne...

Seminar für Paare in langjähriger Beziehung

Lebendige Paarbeziehungen ändern sich ständig. Mit so manchen Schwierigkeiten aus der Vergangenheit haben wir uns mittlerweile arrangiert und sie sind heute kein Thema mehr. Dafür sind andere Themen aufgetaucht, denn Aufgaben und Lebensinhalte ändern sich im Lauf der Jahre. Dies erfordert Anpassung und Flexibilität. So braucht es beispielsweise immer wieder eine Neuausrichtung der Balance zwischen „Zeit für mich“ und „Zeit zu zweit“ oder neue Antworten auf die Frage erfüllter Sexualität.

Mit Kurzvorträgen, Austausch in der Gruppe und Zeit als Paar befassen wir uns mit diesen Themen mit dem Ziel, die Verbundenheit und Liebe als Paar zu stärken.

Termin 27. Februar - 1. März 2026

Kosten € 400 p. Paar

Leitung Angelika und Mathias Graf

Du tust mir gut

Stärken der Beziehung entdecken lernen

An diesem Wochenende wollen wir uns die Eigenheiten unseres Partners, die unsere Beziehung stützen und fördern, aber auch uns persönlich beglücken, wieder bewusst machen. Impulse, Gespräche, Phantasie Reisen und Paarübungen helfen zu entdecken, welche weiteren, bisher ungenutzten Möglichkeiten sich im Alltag oder an einem „Oasentag“ finden lassen, um uns gegenseitig gut zu tun.

Termin 20. - 22. März 2026

Kosten € 400 p. Paar

Leitung Ursula Bercher, Ulrich Beer-Bercher

55 plus Liebe

Ein Seminar für Paare ab der Lebensmitte



Um die Lebensmitte verändern sich die Schwerpunkte des Lebens. Mit der Chance einer langen Altersphase bietet das Leben noch viele Möglichkeiten. Auch die Paarbeziehung verändert sich in dieser Phase und verdient Aufmerksamkeit, denn Liebe ist nicht immer gleich. Sie bleibt nicht einfach da. Immer wieder stellt sie uns vor neue Herausforderungen. Dabei gibt es noch Neues zu entdecken und zu wagen.

Sie können jetzt Ihre Beziehung mehr in den Blick nehmen - nach Innen spüren, sich von Herzen mitteilen, der anderen Person zuhören: Was ist für die gemeinsame Zeit noch wichtig? Was gilt es loszulassen? Welche Wünsche wollen Sie noch anheben?

Mit inhaltlichen Impulsen, Übungen und durch den Austausch in der Gruppe unterstützen wir Sie dabei, Ihre Partnerschaft zu stärken und Ihre Bindung zu vertiefen.

Termin 22. April, 10:00 Uhr - 24. April 2026, 13:00 Uhr

Kosten € 430 p. Paar

Leitung Anita Weiß-Bösch, Christoph Bösch

Auch die Liebe braucht mal Hilfe

Seminar für Paare in der Krise

In längeren Beziehungen sind Interessenskonflikte und Unstimmigkeiten vollkommen normal. Sie können je nach Umgang wichtiger Bestandteil einer lebendigen Partnerschaft sein. Ebenso beinhalten sie Zündstoff für andauernde Auseinandersetzungen, die dazu führen, dass sich die Partner*innen mehr und mehr voneinander abwenden. Wenn Kritik und Streit zunehmen, Komplimente, Lob und Wertschätzung abnehmen, kann es zu einer Krise kommen, die nicht bewältigbar scheint.

Bevor es dann zu einer voreiligen Trennung kommt, kann es hilfreich sein, sich Hilfe zu holen, miteinander zu schauen, wo die Ursachen liegen und Wege aus der Krise zu finden. Genau darum geht es in diesem Seminar.

Die erfahrene Leitung und die Gruppe werden diesen Prozess unterstützen. In getrennten Frauen- und Männergruppen finden wir Solidarität. Darüber hinaus helfen Paarübungen, Fantasiereisen und Einzelgespräche dabei, ein neues Miteinander zu finden.

Termin 30. April - 3. Mai 2026 (4-tägig)
Kosten € 630 p. Paar
Leitung Johannes Kersting, Gabriele Weber

Das sind wir uns wert

Paarzeit in der Natur

Als Paar leben wir von einer „guten Basis“. Sie macht es uns möglich, dass unsere Verbindung auch durch Konflikte, schwierige Lebensereignisse oder einfach ganz normalen Alltag hindurch hält und uns trägt. Diese Basis wird unter anderem in gemeinsamen Grundüberzeugungen und Werten begründet, vielleicht auch durch eine Form gemeinsamer Spiritualität.

An diesem Wochenende wird Zeit sein, diese Basis zu stärken: indem wir den Blick auf das richten, was uns wertvoll und wesentlich ist, indem wir unsere Zuneigung zueinander pflegen und indem wir auf das schauen, was uns als

Paar stark macht. Wir werden dazu viel draußen sein und wandern, mal zu Zweit, mal allein, angeregt durch Impulse und Gedanken. Die Natur als Kraftquelle, spirituelle Impulse, Zeit für Stille, Austausch zu zweit und mit anderen Paaren sollen dazu dienen, wieder aufzutanken und gestärkt als Paar aus diesem Wochenende hervorzugehen.

Zu diesem Seminar sind Paare mit und ohne Kinder eingeladen – auf Anfrage ist Kinderbetreuung möglich.

Termin 26. - 28. Juni 2026
Kosten € 400 p. Paar
€ 450 p. Paar mit Kind(ern)
Leitung Dorothee und Daniel Dombrowsky

Lebendiges Miteinander

Aktiv in Verbindung kommen - Paarseminar mit Outdoor-Elementen

Möchten Sie Ihre Beziehung vertiefen und voller Lebendigkeit gestalten?

Manchmal hakt die Kommunikation, aus Missverständnissen werden Konflikte, Unausgesprochenes sorgt für Spannung. Mit der „Wertschätzenden Kommunikation“ von Marshall B. Rosenberg lernen Sie eine Methode kennen, mit der Sie auch in schwierigen Situationen in Verbindung bleiben können. Sie üben, mit dem Herzen zu hören, Ihre Bedürfnisse zu erkennen und Ihre Wünsche klar zu äußern – jenseits von Schuldzuweisungen oder Vorwürfen. Theoretische Inputs und Übungen werden ergänzt durch Outdoor-Elemente. Dann heißt es: raus aus dem Kopf, rein in die Bewegung! Kleine Abenteuer und entspannte Zeit in der Natur zu zweit und in der Gruppe bringen Spaß und Lebendigkeit. Genießen Sie den Wechsel von Tiefe und Leichtigkeit und laden Sie den Paar-Akku wieder auf.

Besondere Sportlichkeit ist nicht nötig.

Termin 2. - 5. Juli 2026 (4-tägig)
Kosten € 590 p. Paar
Leitung Edith Albertz

Seminare für Paargruppen

Seminare finden an folgenden Terminen statt:

- 10. – 12. Oktober 2025
- 20. – 22. Oktober 2025
- 14. – 16. November 2025
- 30. Januar – 1. Februar 2026
- 13. – 15. März 2026
- 17. – 19. April 2026

Familie

Als Familie auftanken in St. Ulrich – das wollen unsere Familienveranstaltungen Ihnen auf vielerlei Weise ermöglichen. Die Veranstaltungen sind in der Regel so angelegt, dass es ein Programm gibt, das Sie mit Ihrer Familie gemeinsam haben, um fernab des Alltags miteinander Zeit zu verbringen. Daneben werden Erwachsene und Kinder in altersspezifischen Gruppen für sich sein. So haben die Eltern Zeit für eigene Themen, während die Kinder betreut sind.

Um diese besondere Mischung zu ermöglichen, haben wir ein Team für die Kinderbetreuung dabei. Die Kinderbetreuung ist in der Regel für Kinder ab drei Jahren. Das Programm der Erwachsenen ist dabei so gestaltet, dass Kinder unter drei Jahren bei ihren Eltern dabei sein können.

Alle Familienveranstaltungen sind inklusiv, damit Menschen mit und ohne Behinderung teilnehmen können. Bei Bedarf und frühzeitiger Anmeldung unterstützen wir Sie bei der Suche nach Assistenz und beim Antrag nach finanzieller Unterstützung durch den Inklusionsfonds des Erzbistums Freiburg.

OptimisMUT

Bildungsfreizeit für Großeltern und ihre Enkel



Oma-Opa-Enkel-Freizeit in St. Ulrich, das ist Zeit füreinander und miteinander, fernab des Alltags – bei Aktionen, Unternehmungen und Erlebnissen.

Neben gemeinsamem Programm gehört zu dieser Freizeit auch Zeit für Großeltern und Enkel für die je eigenen Bedürfnisse. In Phasen, in denen die Kinder ein eigenes Programm haben, haben

Sie Zeit zum Durchschnaufen, für neue Impulse und zum Austausch mit anderen Großeltern. In diesem Jahr soll es um OptimisMUT gehen: Was hat mich in meinem Leben gestärkt und ermutigt? Wie bewahre ich mir Optimismus und Lebensmut? Wie kann und möchte ich meine Enkelkinder auf ihrem Lebensweg unterstützen?

Freuen Sie sich auf gemeinsame Tage, die Möglichkeit zum Auftanken und danach gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Termin 27. Oktober, 12:00 Uhr - 31. Oktober 2025, 11:00 Uhr

Kosten € 235 Erwachsene, € 140 Jugendliche (ab 12 Jahren), 110 € Kinder (4 - 11 Jahre)

Leitung Dorothee und Daniel Dombrowsky mit Team

Advent mit Leib und Seele

Ein Familienwochenende

Wie wäre es, wenn Sie diesen Advent als Familie bewusst gemeinsam beginnen? Sich nicht treiben lassen von den vielen to-dos, sondern sich eine Zeit zum Einstimmen gönnen?

An diesem Wochenende wollen wir die adventliche Botschaft von Licht, Wärme, Hoffnung und Freude mit Leib und Seele erfahren. Wir sammeln Klänge, Gerüche, Farben und werden drinnen und draußen aktiv und kreativ. Sie dürfen sich darauf freuen, ein Wochenende lang einfach ganz da zu sein und wach Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln.

Termin 28. - 30. November 2025
Kosten € 150 Erwachsene, € 90 Jugendliche (ab 12 Jahre), € 70 Kinder (2-11 Jahre)
Kinder unter 2 Jahren und ab 3. Kind frei
Leitung Daniela Nebel und Team

Gemeinsamzeit

Silvesterfreizeit für Familien

Beim besonderen Jahreswechsel in St. Ulrich steht in diesem Jahr all das im Mittelpunkt, was uns wesentlich ist:

Um Begegnungen, Ereignisse und Momente, die uns im vergangenen Jahr wichtig waren, geht es beim Rückblick am Silvestertag und beim spirituellen Jahresabschluss der Erwachsenen. Einfach feiern wollen wir am Silvesterabend – mit gemeinsamem Essen, einer Nachtwanderung, Lagerfeuer & Stockbrot, Singen & Spielen. Mit einem stärkenden Start ins neue Jahr beginnen wir den ersten Januar gemeinsam bei Brunch, Gottesdienst und einer Familienaktion.

Wir werden die Tage so miteinander gestalten, dass neben Programm mit anderen Familien auch Programm in unterschiedlichen Altersgruppen stattfindet – so kommt jede*r zum Zug und einem positiven ersten Schritt ins neue Jahr steht nichts mehr im Weg.

Termin 30. Dezember 2025, 16:00 Uhr -
2. Januar 2026, 11:00 Uhr
Kosten € 190 Erwachsene, € 110 Jugendliche (ab 12 Jahre), € 80 Kinder (2-11 Jahre)
Kinder unter 2 Jahren und ab 3. Kind frei
Leitung Dorothee und Daniel Dombrowsky mit Team

Innehalten und Kraftschöpfen

Kreative und achtsame Auszeit für Einelternerfamilien zum Jahresbeginn

Wer bin ich, wenn ich nicht im Laufschrift unterwegs bin, um Pflichten und Bedürfnisse zu erfüllen?

Wir gönnen uns in unserer gemeinsamen Seminarzeit Momente des Innehaltens, Zeit für Kreativität und nutzen die ruhige Zeit zum Jahresbeginn, um ein Stück mehr bei uns anzukommen und uns auszurichten. Unter anderem werden wir ein persönliches Vision Board für das beginnende Jahr gestalten.

Dieses Seminar lädt zur Erholung ein und richtet sich an alle, die sich eine entspannende Auszeit wünschen.

Während der Kurseinheiten und teilweise in den freien Zeiten sind Ihre Kinder in der Kinderbetreuung liebevoll umsorgt.

Teilnahme für Einelternerfamilien mit Kindern zwischen 3 und 12 Jahren.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Arbeitsbereich Alleinerziehendenarbeit im Referat Ehe – Familie – Diversität, Erzb. Seelsorgeamt, Freiburg

Termin 3. Januar, 15:00 Uhr - 6. Januar 2026, 13:00 Uhr
Kosten € 185 p. Familie
Leitung Rosa Wunderwelt und Team

Osterfreude erfahren

Ein Familienwochenende

Gemeinsam die Kar- und Ostertage mit allen Sinnen erleben, von der Traurigkeit in den Trost und die Freude, von der Dunkelheit ins Licht gehen. Wir werden singen, kreativ werden, basteln, werkeln, ein Osterfeuer der Freude machen, uns austauschen, spielen und in der Natur sein. Zum Teil findet das Programm für Erwachsene und Kinder getrennt statt, um den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden, zum Teil können Sie sich mit ihren Kindern als Teil der Gesamtgruppe erleben und erfahren. Freuen Sie sich auf eine entspannte und inspirierende Zeit am Frühlingsbeginn in St. Ulrich.

- Termin** 3. April, 17:00 Uhr - 5. April 2026, 13:00 Uhr
Kosten € 150 Erwachsene, € 90 Jugendliche (ab 12 Jahre),
€ 70 Kinder (2-11 Jahre)
Leitung Daniela Nebel und Team



Raus aus dem Alltag!

Bildungsfreizeit für Einelternfamilien mit geringen finanziellen Mitteln

Ab und zu mal innehalten, durchschnaufen, auf andere Gedanken kommen – schöne Idee, aber wann und wie?!

Diese Freizeit soll Ihnen die Möglichkeit dazu geben. In Zeiten, in denen Ihre Kinder betreut sind, können Sie zur Ruhe kommen und erhalten Impulse, die Sie in Ihrem Alltag unterstützen. Daneben wird es Zeiten geben, in denen Sie mit Ihren Kindern zusammen ein Programm erleben. So können Sie nach dieser Verschnaufpause mit neuen Perspektiven im Gepäck energievoll in Ihren Alltag starten.

Weitere Informationen auf Anfrage.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit Trägern sozialpädagogischer Familienhilfe im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

- Termin** 23. Mai, 17:00 Uhr - 29. Mai 2026, 11:00 Uhr
Leitung Daniel Dombrowsky und Team

Ausblick:

Oma-Opa-Enkel-Freizeit

Termin 25. - 29. Oktober 2026

Gemeinsam Wachsen Väter-Kinder-Ferien

Termin 29. Oktober - 1. November 2026
Info Anmeldung möglich ab Juli 2026

Mittleres Erwachsenenalter

Mit diesen Angeboten sprechen wir Menschen im Alter zwischen Mitte 30 und Ende 50 an.

Auszeit!

Dann und wann anhalten...

Aus dem Alltagsrad aussteigen, zu mir kommen, auftanken, neuen Raum schaffen in mir. Erst wenn Unterbrechungen stattfinden, öffnet sich der Alltagsblick für die Fülle des Augenblicks und das wirklich Wichtige in unserem Leben.

Spirituelle Impulse, Entspannungselemente, kreative Angebote und kleine Wanderungen werden sich abwechslungsreich durch die Tage ziehen.

Das Bildungshaus Kloster St. Ulrich als Kraftort in wunderschöner Landschaft wird einen Rahmen bieten, der Körper und Seele aufatmen lässt.

Termin 17. - 19. Oktober 2025

Kosten € 266 (DZ), € 290 (EZ)

Leitung Andrea Kenk, Christiane Röcke

Zwischen den Jahren...

Jahresrückblick, Standortbestimmung, Ausblick

Das alte Jahr geht zu Ende und das neue liegt noch unberührt vor mir. Eine gute Zeit, eine besondere Zeit, um sie für mich zu nutzen.

Zurückblicken auf die Erlebnisse und Erfahrungen des vergangenen Jahres, Verstehen und Einordnen, Suchen und Finden von Antworten auf die immer wieder sich stellenden Lebensfragen „Wer bin ich?“, „Was soll ich?“ und „Was will ich?“.

Und dann, mir meiner bewusst und neu versichert, den Blick in das nächste Jahr richten. Auf das, was ich mir wünsche und auf keinen Fall aus den Augen verlieren möchte.

Das Bildungshaus Kloster St. Ulrich als Kraft- und Ruheort bietet den idealen Rahmen für diese Tage.

Termin 27. - 30. Dezember 2025

Kosten € 324 (DZ), € 360 (EZ)

Leitung Ulrike Wolf, Anke Kühn

Die Seele laufen lassen...

Wandern und Meditation



Für ein paar Tage aus dem Tempo des Alltags aussteigen, zu Ruhe kommen und auftanken. Wieder zu mir finden, mit Körper, Geist und Seele unterwegs sein und frei werden für das Wesentliche.

Über Tagestouren von ca. 15 km die herrliche Schwarzwaldlandschaft und Umgebung von St. Ulrich wandern erleben und sich einlassen auf einen spirituellen Rahmen.

Sich mit anderen auf den Weg machen, sich selbst auf den Weg bringen, schöne und entspannte Stunden in einer Gruppe von netten Menschen genießen.

Termin 13. - 17. Mai 2026

Kosten € 400 (DZ), € 450 (EZ)

Leitung Andrea Kenk, Daniela Nebel

Life/Work Planning

Berufsplanung und Stellensuche mit System

Viele Menschen, die den Wunsch nach beruflicher Veränderung oder neuen Perspektiven haben, setzen ihre Hoffnungen in eine Weiterbildung oder in den Stellenteil von Zeitungen oder Internet-Jobbörsen. Die Ausgangsfrage, wo genau die berufliche Reise hingehen soll und was gut zu der eigenen Person passt, wird oft zu wenig oder zu spät in den Mittelpunkt gerückt. Ungewollt werden Kompromisse gemacht.

Life/Work Planning ist ein effektives Verfahren, mit dem Sie für sich Klarheit auf die Fragen „Was kann ich?“, „Was tue ich gerne?“, „Was will ich beruflich wirklich machen?“ und „Wie komme ich genau dort hin?“ gewinnen. Dabei wird Life/Work Planning der Tatsache gerecht, dass nur jede dritte Stelle in Deutschland öffentlich ausgeschrieben ist. Denn die Methode zeigt Ihnen, wie Sie sich systematisch Zugang zum verborgenen, nicht ausgeschriebenem Arbeitsmarkt verschaffen und diesen – gerüstet mit „ganz normalen Qualifikationen“ – erschließen.

An dem Wochenend-Seminar lernen Sie das LWP - Verfahren praktisch kennen und erhalten Impulse, ausgewählte Methoden und neue Ideen für Ihre berufliche Planung.

Weitere Informationen: www.lwp-institut-hannover.de.

Termin 19. - 21. September 2025
oder

11. - 13. September 2026

Kosten € 326 (DZ), € 350 (EZ)

Leitung Marc Buddensieg

Weitere Angebote, die Sie interessieren könnten, finden Sie unter:

- **Stärkung erfahren** ab S. 47
- **Frauen** ab S. 11
- **Männer** ab S. 20
- **Paare** ab S. 21
- **Kompetenzen erweitern** ab S. 37
- **Spiritualität leben** ab S. 59

Spätes Erwachsenenalter

FRIEDEN bilden

Bildungstage für Männer

Seit 80 Jahren leben wir in Deutschland im Frieden. Doch wie gefährdet und zerbrechlich Frieden ist, erleben wir täglich in den Nachrichten. Die unruhige Situation vielerorts in der Welt führt auch hierzulande zu veränderten Diskussionen, Wahrnehmungen und politischem Handeln.

In den Bildungstagen wollen wir uns damit auseinandersetzen, welche Herausforderungen die aktuelle Situation mit sich bringt. Der Titel FRIEDEN bilden will ein doppeltes Verhältnis bezeichnen: Einerseits braucht es Bildung, um die hochkomplexen Ursachen und Themen der Kriege aus geschichtlicher und politischer Warte zu verstehen. Andererseits ist es auch Auftrag, zum Abbau gefährlicher, verhärteter Diskussionen beizutragen und an einem friedvollen Miteinander zu arbeiten. Weitere Themen und ein Ausflug werden das Programm ergänzen.

Termin 14. - 19. Dezember 2025

Kosten € 395 (DZ), € 443 (EZ)

Leitung Bernhard Nägele

Mitgestalten im bäuerlichen Betrieb und Familie

Bildungstage für Senior*innen

Themen werden sein: Entwicklungen in der Landwirtschaft und der Gesellschaft, Fit- und auf dem Laufenden bleiben, Gesundheits- und Gedächtnistraining, Exkursionen.

In Zusammenarbeit mit dem Landseniorenverband Südbaden e.V. im BLHV.

Termin 19. - 23. Januar 2026

Kosten € 370 (DZ), € 418 (EZ), € 560 (Paar)

Leitung Matthias Werner

In Veränderungen Orientierung finden und Hoffnung haben

Bildungstage für Senior*innen

In diesem Seminar wollen wir miteinander wichtige Veränderungen in Politik, Gesellschaft, Umwelt, Kirche und Religion in den Blick nehmen. Wir gehen dabei nach dem Grundsatz der christlichen Gesellschaftslehre: „Sehen – Urteilen – Handeln“ vor. Wir versuchen, Entwicklungen wahrzunehmen und zu verstehen und wir überlegen, wie wir gut damit umgehen können.

In Zusammenarbeit mit der Kath. Arbeitnehmerbewegung.

Termin 2. - 4. Februar 2026

Leitung Dr. Gottlieb Brunner, Ulf Bergemann,
Hans-Peter Karrer

Info Anmeldung: Kath. Arbeitnehmerbewegung (KAB),
Okenstr. 15, 79108 Freiburg, Tel.: 0761 5144227,
kab@seelsorgeamt-freiburg.de

Tanzen verbindet

Tanz- und Bildungstage

Miteinander tanzen, aufeinander einlassen ...

Wer Spaß und Freude an Musik und Bewegung hat, ist bei uns genau richtig. Wir tanzen interessante, vielseitige Tänze aus aller Welt. Tanzerfahrung wäre schön.

Termin 17. - 19. April 2026

Kosten € 246 (DZ), € 270 (EZ)

Leitung Lisa Berg, Friedhilde Höfle

Weitere Angebote, die Sie interessieren könnten, finden Sie unter:

- | | |
|-------------------------|----------|
| → Frauen | ab S. 11 |
| → Paare | ab S. 21 |
| → Familien | ab S. 26 |
| → Kompetenzen erweitern | ab S. 37 |
| → Spiritualität | ab S. 59 |



Kompetenzen erweitern

Visualisierung in Partizipativen Programmen (VIPP)

Moderationsmethoden im Kontext der Entwicklungszusammenarbeit in englischer Sprache

Visualisierung in partizipativen Programmen (VIPP) ist eine Methode zur Durchführung effektiver Gruppenveranstaltungen, die den Menschen in den Mittelpunkt des Prozesses stellt, um Ideen zu generieren, kollaborative Fähigkeiten zu entwickeln oder zu kollektiven Plänen und Programmdesigns mit Vision, Kreativität und Nachhaltigkeit zu gelangen. Sie ist einzigartig, da sie eine systematische Kombination verschiedener partizipatorischer Ansätze bietet, die die Einbeziehung der Teilnehmenden durch zahlreiche Visualisierungs- und gruppendynamische Techniken betont, aber nicht an einen Rahmen oder eine Theorie gebunden ist. Unter <https://vipp.wordpress.com> erfahren Sie mehr über die Geschichte, die Philosophie und die Community of Practice.

Termine 5. - 7. September 2025

oder

7. - 12. September 2025

Leitung Dr. Maria A. Salas, Dr. Hermann J. Tillmann



Gelingende Kommunikation im Alltag - Sprache des Lebens

Schnupperangebote zur „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

Konflikte gehören zum Leben und entstehen meistens durch unterschiedliche Interessen oder Missverständnisse in der Kommunikation. Ohne dass wir es beabsichtigen, hat unsere Art zu sprechen manchmal Verletzung und Leid zur Folge. Wenn die Differenzen ungelöst bleiben, wirkt sich dies negativ auf die Beziehung aus.

- Wie können wir so kommunizieren, dass unsere Worte verbinden, statt zu trennen?
- Wie führt Kommunikation zu mehr gegenseitigem Verständnis?
- Wie können Muster erkannt und verändert werden, um mehr Handlungsspielraum zu gewinnen?

In praktischen Übungen lernen wir, unsere gewohnte Kommunikation wahrzunehmen und die vier Schritte der Empathie aus einer natürlichen Haltung heraus in Alltagssituationen anzuwenden.

Wir erwerben Wissen, das zu mehr gegenseitigem Verständnis führt, Gefühle und Bedürfnisse berücksichtigt, Gespräche und Beziehungen positiv gestaltet.

Schnupperabende:

Termine 21. Oktober 2025, 10. März 2026, 13. April 2026,
jeweils 19:30 - 21:30 Uhr

Kosten € 35

Schnuppersamstag:

Termin 25. April 2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Kosten € 150 (inkl. Mittagessen und Nachmittagskaffee)

Leitung Silvia Hoffmann

Info www.silviahoffmann.eu

Timeout

Selbstfürsorge- und Achtsamkeits- Samstage

Wünschen auch Sie sich: Gut mit sich sein können und gut für sich sorgen, ein erfüllendes Leben führen und mit den Herausforderungen und manchen „Widrigkeiten“ des Alltags gut umgehen können?

Diese Samstage unterstützen Sie dabei. Sie kommen in Balance, tanken auf, richten sich aus, kultivieren Ihre Selbstverbundenheit und Freude durch Achtsamkeit und kehren so mit mehr Gelassenheit und Selbstmitgefühl in Ihren Alltag zurück. Und so bringen Sie – ganz selbstverständlich – die Freude, Gelassenheit und Achtsamkeit in Ihr Umfeld.

Achtsamkeitserfahrungen, Zeiten in der wunderschönen Natur, Meditationen und kreative Übungen werden uns durch den Tag führen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es ist möglich, nur an einem Samstag oder auch an beiden teilzunehmen. Die Tage eignen sich sowohl für Einzelpersonen als auch für Paare und Freunde*innen als gemeinsame Erfahrung.

Termine 15. November 2025 oder 7. Februar 2026,
jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

Kosten je Samstag:
Kursgebühr zwischen € 100 und € 140
nach Selbsteinschätzung
zzgl. € 40 für Mittagessen und Raumkosten
Sollte es für Sie finanzielle Gründe geben, die Sie abhalten, sich anzumelden, wenden Sie sich bitte an mich.

Info Nähere Informationen und Anmeldung:
Sandra Klein-Gißler, Tel: 07633/ 9299396,
s.klein-gissler@t-online.de,
www.klein-gissler-gestaltpraxis.de



Alle Willkommen? So geht Queer- pastoral vor Ort. Fortbildung für Haupt- und Ehren- amtliche

Queere Menschen gehören selbstverständlich zur Kirche. Nicht selten erfahren sie sich jedoch als ausgegrenzt und fühlen

sich unsicher, obwohl es heißt: „Es sind doch alle willkommen.“ Damit sie sich willkommen fühlen können, braucht es Menschen, die kirchliche Kontexte (Gemeinde, Kita, Schule, Verbände ...) gestalten, fachliches Wissen und Sensibilität für die Lebenswelten und Diskriminierungserfahrungen von queeren Menschen haben. Diese Fortbildung richtet sich an Haupt- und Ehrenamtliche, die sich (weiter)bilden möchten, um queerinklusiver zu werden.

Gemeinsam werden wir uns folgenden Fragen widmen:

Was heißt eigentlich queer? Welche Erfahrungen bringen LSBTIQA*-Personen in kirchliche Räume ein? Welche Diskriminierungen und Hürden erleben sie in Kirche und wie lässt sich dem sensibel entgegenwirken? Wie kann ich klar signalisieren: Hier bist du sicher und willkommen? Welche queerinklusiven theologischen Perspektiven gibt es?

Neben fachlichen Inputs gibt es Raum für (Selbst)Reflexion, kollegialen Austausch und praktisches Ausprobieren.

Eine Kooperation mit dem Referat Frauen-Männer-Gender im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg.

Termin 23. - 25. Januar 2026

Kosten € 290 (EZ) für Hauptamtliche
€ 145 (EZ) für Ehrenamtliche

Leitung Jonathan Kienast, Raphaela Noah Soden

Info Anmeldung und Information: f-m-g@seelsorgeamt-freiburg.de, www.ebfr.de/frauen-maenner-gender

Segel setzen...

Persönliche und berufliche Standortbestimmung im Übergang zur nachberuflichen Lebensphase

Irgendwann – um die 60 – tauchen am Horizont ganz neue Fragen auf:

- Wie stelle ich mir die Zeit bis zum Ende meines Berufslebens vor und was kommt dann?
- Wie gelingt mir der Übergang?
- Was gibt es zu berücksichtigen?

Fragen, die nach Antworten suchen.

Ein Übergang geschieht langsam – nicht von einem Tag auf den anderen.

Wir laden Sie ein, sich im Werkstattcharakter mit Ihren Fragen zu beschäftigen. Im professionell begleiteten Coaching und im Austausch mit anderen gehen Sie Ihren Antworten entgegen.

Es gibt für Sie zwei Möglichkeiten der Teilnahme:

1. Teilnahme am Workshop
2. Zusätzlich zur Teilnahme am Workshop gibt es im Nachgang für Sie die Möglichkeit, über ein Nachfolgeangebot am Thema dranzubleiben. Mehr dazu im Workshop.

Termin 4. Februar, 15:00 Uhr – 6. Februar 2026, 15:00 Uhr

Kosten € 430 (EZ)

Leitung Mechtild Ehses-Flohr



Mit Rückenwind Ziele erreichen

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

Jeder kennt das: Man hat ein schönes Ziel und dann kommt man einfach nicht in die Puschen. Die Umsetzung im Alltag erzeugt mehr Frust als Lust, mehr Disziplin als Leichtigkeit. Man kämpft mit dem inneren Schweinehund, überwindet sich und beißt die Zähne zusammen. Kann das nicht leichter gehen?

Wie wäre es, anstatt gegen unbewusste Impulse anzukämpfen einfach das Unbewusste mit ins Boot zu holen? Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) geht genau diesen Weg.

ZRM® ist eine praxiserprobte Selbstmanagement-Methode und wissenschaftlich fundiert. Sie wurde von Dr. Frank Krause und Maja Storch an der Universität Zürich entwickelt. ZRM® berücksichtigt die neuesten Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie und Neurobiologie, die Wirksamkeit ist wissenschaftlich erwiesen.

An dem Wochenendseminar lernen Sie auf eine neue, ressourcenorientierte Art, Veränderungswünsche und unbewusste Bedürfnisse in Einklang zu bringen. So, dass Sie ihr Ziel lustvoll angehen und sich Rückenwind gönnen.

Zum Ende des Seminars gibt es die Möglichkeit, für 30 € „Unterstützung im Nachgang“ zu buchen, damit die Inhalte nicht im Alltag versinken. Das Angebot besteht aus einem Online-Follow-up (2 Unterrichtseinheiten), um Geschafftes zu teilen und zu feiern, entstandene Fragen zu besprechen, nächste Schritte zu planen und sich gegenseitig zu unterstützen, sowie 3 Mail-Impulse zur Unterstützung im Alltag, und um mit Struktur am Ball zu bleiben.

Termin 27. Februar – 1. März 2026

Kosten € 326 (DZ), € 350 (EZ),

Leitung Marc Buddensieg

Info Mehr Infos unter www.zrm.ch/wirksamkeitsstudien und www.lwp-institut.de

Schmeck den Frühling Genusskochkurs für Jung und Alt

Man nehme einen frühlingshaften Sonntag, die Freude an frischen Kräutern und zaubere aus saisonalem Gemüse wunderbare Gerichte. In einer bunt gemischten Gruppe werden wir zusammen ein vegetarisches 5-Gänge-Menü kochen und genießen. In diesem Kurs werden Frühlings-Klassiker neu kombiniert und Geschmacksknospen trainiert.

Termin Sonntag, 26. April 2026, 14:00 Uhr bis 19:30 Uhr
oder

Sonntag, 17. Mai 2026, 14:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Kosten € 60

Leitung Johanna Himmelsbach

Info Einige Appetitanreger finden sich auf Instagram unter  johannas_essen

Intuitives Bogenschießen als Wegweiser in die nachberufliche Lebensphase

60plus

Über eine völlig andere Herangehensweise und neue Erfahrungen mit sich selbst liefert das Bogenschießen ungeahnte Antworten auf zentrale Lebensfragen, die sich vor dem Übergang in die nachberufliche Phase stellen: Wo stehe ich, wie lange möchte ich noch arbeiten, was möchte ich noch umsetzen oder zu Ende bringen, wofür soll künftig mehr Raum sein, welche Ziele erkenne ich am Horizont.

Beim intuitiven Bogenschießen geht es um ein Zielen mit dem Herzen, nicht mit dem Verstand, um Harmonie mit der inneren und äußeren Natur und um die Ausgewogenheit von Aktivität und Ruhe, von Anspannung und Entspannung.

Beste Voraussetzungen also, um sich abseits vom Alltag und ohne Zugzwang, zentrale Lebensfragen vor diesem Übergang in eine neue Lebensphase zu stellen.

Termin 9. Juni, 14:30 Uhr - 11. Juni 2026, 15:30 Uhr

Kosten € 326 (DZ), € 350 (EZ)

Leitung Georg Roller, Christiane Röcke



Im Herzen verankert

Orientierung und Resilienz durch die Kraft und Weisheit des Herzens

Wir leben in herausfordernden Zeiten mit multiplen Krisen. Vieles, das sicher und selbstverständlich schien, ist es nicht mehr. Was kann uns in solchen Zeiten Stabilität geben? Was könnte der Kompass sein, der uns dient, verantwortlich zu handeln und uns dennoch verbunden zu fühlen?

In fast allen Kulturen ist das Herz zentral. Viele Metaphern zeugen von dieser Erfahrung. Wenn wir „im Herzen sind“, können wir uns dem öffnen, was wir fühlen und was um uns herum geschieht. Wenn wir mit dieser Kraft in uns in Verbindung sind, werden die Dinge klarer und schlichter, denn das Herz ist die ordnende Kraft in unserem Körper, um mitfühlend mit sich, mit anderen und in der Welt zu sein. Und dies können wir üben.

An diesem Wochenende werden wir verschiedene Zugänge - In- und Outdoor - zu unserer Herzenskraft und Weisheitsquelle kennenlernen und erleben. Wir tun etwas für uns selbst und spüren darüber hinaus der Frage nach, wie wir dieses Wissen als Beitrag für ein friedliches Miteinander einsetzen können.

Durch Meditationen, Körperübungen, kreative Übungen und stille Zeiten werden wir Qualitäten wie Güte, Mitgefühl, Dankbarkeit und Verbundenheit erleben und stärken. Wir üben in Einzelarbeit und im Kontakt mit anderen.

Spezielle Vorkenntnisse braucht es keine, vielmehr Neugier und Offenheit für diese Zeit der „Herzensbildung“.

Termin 12. - 14. Juni 2026
Kosten € 326 (DZ), 350 (EZ)
Leitung Sandra Klein-Gißler



Stärkung erfahren

Mit diesem Jahresprogramm starten wir den Versuch, in zunächst einem Bereich neben dem Normalpreis, der unsere Kosten deckt, einen Förderpreis und einen reduzierten Preis anzubieten.

Wir wollen mit dieser solidarischen Maßnahme bewirken, dass Menschen mit geringem Einkommen eine Teilnahme ermöglicht wird, indem andere den Förderpreis zahlen.

Gesundheit und Stärkung

Jin Shin Jyutsu - Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie Ein Wochenende zur Stärkung oder Gesundheit

Jin Shin Jyutsu ist ein tiefes inneres Wissen, das uns allen zugrunde liegt. Diese uralte Heilkunst zur Harmonisierung unserer Lebensenergie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Jiro Murai, einem Japaner, wiederbelebt. Unwohlsein und körperliche Beschwerden sind danach ein Zeichen für Blockaden im Energiefluss, die durch sanfte Berührungen unserer Hände gelöst werden können. Die Anwendungen nennt man „Strömen“.

Die kraftvollen und sanften Berührungen erleben Gesunde, aber auch Menschen in belastenden Lebenssituationen, mit einer akuten oder chronischen Erkrankung oder nach einer Verletzung, als stärkend und gesundheitsförderlich. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, tiefe Entspannung gleicht Störungen aus, Gedanken beruhigen sich, Emotionen werden ausgeglichen, innere Balance entsteht und ermöglicht einen Zugang zu unserem Potential.

Lassen Sie sich von dem komplexen, alten Wissen und der Einfachheit des Strömens berühren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier ist die beste Voraussetzung. Geübt wird alleine oder zu zweit.

Termin 26. - 28. September 2025
oder
2. - 4. Oktober 2026
Kosten € 276 (DZ), € 300 (EZ) Normalpreis
€ 326 (DZ), € 350 (EZ) Förderpreis
€ 226 € 250 (EZ) Reduzierter Preis
Leitung Sabine Krings



Zeit für mich - Yoga und Wandern im Schwarzwald Vier Tage für Ihre Gesundheit, Ihre Vitalität und Lebensfreude

Inmitten einzigartiger Natur und abseits von Lärm und Hektik den Tag mit einer aktivierenden Yogapraxis beginnen, anschließend Landschaft und Natur auf geführten Exkursionen erkunden und dann den Tag mit einer entspannungsorientierten Yogaeinheit ausklingen lassen – kaum etwas, das zielführender zu Ausgeglichenheit, Ruhe und Erholung führt.

Die Yogastunden orientieren sich an Personen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen, eingeladen sind auch Geübte. Bei den Exkursionen werden wir auch Anstiege haben, dafür ist eine gute bis durchschnittliche Kondition erforderlich.

Termin 7. - 10. April 2026
Kosten € 414 (DZ), € 450 (EZ) Normalpreis
€ 464 (DZ), € 500 (EZ) Förderpreis
€ 364 (DZ), € 400 (EZ) Reduzierter Preis
Leitung Carmen Weniger, Andreas Weniger

Kraftquelle Wald

Eine Auszeit in der Natur

Mit Aufenthalten im Wald führen wir Sie achtsam ein in das Erleben der Natur. Die regenerierende Kraft der Natur und des Waldes wird aktiv erfahren und der Zugang anhand praktischer Stille- und Entspannungsübungen als „Waldbaden“ erlebt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass die belebende und zugleich beruhigende Waldatmosphäre und die in der Luft enthaltenen Terpene und andere ätherische Substanzen einen messbaren positiven Einfluss auf unsere Körperfunktionen, unsere Psyche und unseren Geist haben.

Die herrliche Landschaft rund um St. Ulrich lädt dazu ein, die Magie und die Geheimnisse des Waldes zu erkunden.

Termin 19. - 21. Juni 2026

Kosten € 296 (DZ), € 320 (EZ) Normalpreis
€ 346 (DZ), € 370 (EZ) Förderpreis
€ 246 (DZ), € 270 (EZ) Reduzierter Preis

Leitung Andrea Kenk

Zeit für mich - Yoga und Wandern im Schwarzwald

Ein verlängertes Wochenende für Ihre Gesundheit, Ihre Vitalität und Lebensfreude

Inmitten einzigartiger Natur und abseits von Lärm und Hektik den Tag mit einer aktivierenden Yogapraxis beginnen, anschließend Landschaft und Natur auf geführten Exkursionen erkunden und dann den Tag mit einer entspannungsorientierten Yogaeinheit ausklingen lassen – kaum etwas, das zielführender zu Ausgeglichenheit, Ruhe und Erholung führt.

Die Yogastunden orientieren sich an Personen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen, eingeladen sind auch Geübte. Bei den Exkursionen werden wir auch Anstiege haben, dafür ist eine gute bis durchschnittliche Kondition erforderlich.

Termin 9. - 12. Juli 2026

Kosten € 414 (DZ), € 450 (EZ) Normalpreis
€ 464 (DZ), € 500 (EZ) Förderpreis
€ 364 (DZ), € 400 (EZ) Reduzierter Preis

Leitung Veronika Sumser, Carmen Weniger

Weitere Angebote, die Sie interessieren könnten, finden Sie unter:

- Burnout-Prävention für Frauen S. 12
- Seminar für Männer -Time out: Jetzt! S. 20



Trennung und Scheidung

Wenn unser Weg auseinander geht Ein Wochenende für Menschen, die in Trennung oder Scheidung leben

Die Trennung von einem geliebten Menschen, mit dem wir Schönes und Schweres in unserem Leben geteilt haben, berührt uns in unserer tiefsten Existenz. Ganz gleich ob wir gegangen sind oder verlassen wurden.

Was vorbei ist, will irgendwann losgelassen werden, um innerlich wieder frei zu werden für Neues. Bereicherndes aus der gemeinsamen Zeit will bewahrt und mitgenommen werden. Eine neue Perspektive für unseren eigenen Weg will entworfen werden.

Wir gehen in diesem Seminar auf die verschiedenen Phasen einer Trennung ein und wenden uns all den unterschiedlichen Gefühlen zu (Trauer, Ohnmacht, Wut, Verzweiflung usw.), die bei einer Trennung ausgelöst werden. Wir finden Wege, wie jede*r diese anspruchsvolle Zeit bewältigen kann. Das Seminar bietet persönliche Hilfestellung und Unterstützung durch die Gruppe.

Mit diesem Angebot sprechen wir Einzelpersonen, keine Paare an.

Termin 7. - 9. November 2025

oder

13. - 15. Februar 2026

Kosten € 250 (EZ) Normalpreis

€ 300 (EZ) Förderpreis

€ 200 (EZ) Reduzierter Preis

Leitung Christiane Röcke

Trauer und Tod

Du fehlst! Ein Wochenende für Trauernde im jungen und mittleren Erwachsenenalter



Ein Platz am Tisch bleibt leer, ohne die geliebte Person, die so sehr fehlt. An diesem Wochenende ist Zeit für Sie selbst und Ihre Trauer. Dabei gibt es keine Begrenzung, wie

lange Sie bereits trauern. Tröstlich ist, es ist nie zu spät für Trauer!

Wir bieten verschiedene Zugänge an, um der Trauer Raum und Ausdruck zu geben. Kreatives, Musik, Gespräche und Bewegung werden die Elemente sein, die diese Tage prägen. Außerdem wird Zeit sein, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Eingeladen sind Trauernde, egal wie viele Jahre der Verlust des geliebten Menschen zurückliegt.

Termin 5. - 7. September 2025

Kosten € 226 (DZ), € 250 (EZ) Normalpreis

€ 276 (DZ), € 300 (EZ) Förderpreis

€ 176 (DZ), € 200 (EZ) Reduzierter Preis

€ 125 (EZ) für Schüler*innen, Auszubildende,
Studierende

Leitung Ulrike Wolf, Brigitte Langlois

Haltet die Welt an

Ein Wochenende für trauernde Menschen

Für Trauernde bleibt mit dem Tod des geliebten Menschen die Welt stehen, um sie herum aber geht das Leben weiter. Diese Ungleichzeitigkeit führt dazu, dass man sich oft nicht verstanden und sehr allein gelassen fühlt. Das Umfeld ohne Trauererfahrung versteht meistens nicht, wie es den Betroffenen geht und kann nicht wirklich helfen.

Das Wochenende bietet mit unterschiedlichen Methoden und Zugängen die Möglichkeit, die eigene Trauer zu verstehen, ihr Ausdruck zu geben und mit anderen Betroffenen in Austausch zu kommen.

Eingeladen sind Trauernde, egal wie viele Jahre der Verlust des geliebten Menschen zurückliegt.

Termin 7. - 9. November 2025

Kosten € 226 (DZ), € 250 (EZ) Normalpreis

€ 276 (DZ), € 300 (EZ) Förderpreis

€ 176 (DZ), € 200 (EZ) Reduzierter Preis

Leitung Ulrike Wolf, Anke Kühn



Die Welt ist ärmer ohne Dich!

Ein Wochenende für Trauernde

Wenn ein Mensch stirbt, fühlen sich Angehörige oft verloren oder nicht mehr komplett. Im Umfeld fehlt es nicht selten nach kurzer Zeit an Verständnis für die Gefühle der Trauernden. Die Welt dreht sich weiter, für Trauernde aber geht es darum, das Geschehene und ihren geliebten Menschen nicht zu vergessen und ihre Trauer so in ihr Leben zu integrieren, dass sie weiterleben können.

Das Wochenende bietet über unterschiedliche Methoden und Zugänge die Möglichkeit, die eigene Trauer zu verstehen, ihr Ausdruck zu geben, mit anderen Betroffenen in Austausch zu kommen und sich selbst dabei auch etwas Gutes zu tun.

Eingeladen sind Trauernde, egal wie lange der Verlust des geliebten Menschen zurückliegt.

Termin 6. - 8. Februar 2026

Kosten € 226 (DZ), € 250 (EZ) Normalpreis

€ 276 (DZ), € 300 (EZ) Förderpreis

€ 176 (DZ), € 200 (EZ) Reduzierter Preis

Leitung Ulrike Wolf, Raphaela Rothweiler

Warum konnten wir dich nicht halten?

Tage für Trauernde nach einem Suizid

Jährlich nehmen sich in Deutschland ca. 10 000 Menschen das Leben. Hinterbliebene stehen plötzlich einer Situation gegenüber, die sie zutiefst erschüttert. Im geschützten Rahmen der Gruppe kann sich die Trauer in unterschiedlichen Formen zeigen. Das Seminar greift Themen auf, die das Leben der Hinterbliebenen bestimmen. Der Umgang mit Schuldgefühlen, Veränderungen im (Familien-) Alltag sowie die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen gehören dazu.

Die Teilnehmenden werden behutsam angeleitet, sich selbst liebevoll zu begegnen und sich in der Trauer besser zu verstehen. Hierbei können z.B. Rituale helfen, sich die Verbindung zum Verstorbenen bewusst zu machen.

Das Wochenende bietet Trauernden nach dem Suizid eines nahen Menschen die Möglichkeit, sich auszutauschen, Gemeinschaft unter Gleichbetroffenen zu erleben, Rückhalt zu erfahren und Informationen von Fachleuten zu bekommen.

Das Seminar eignet sich für Menschen, deren Verlusterfahrung mindestens 6 Monate zurück liegt.

Termin 27. März, 11:00 Uhr - 29. März 2026, 14:00

Kosten € 226 (DZ), € 250 (EZ) Normalpreis
€ 276 (DZ), € 300 (EZ) Förderpreis
€ 176 (DZ), € 200 (EZ) Reduzierter Preis

Leitung Julia Kirchmann

Trauerweg - Lebensweg

Trauernde auf dem „Lebensweg“ in St. Ulrich

Oft wird die Trauerzeit als Weg beschrieben. In der Trauer sind wir gezwungen, vertraute Wege zu verlassen, neue Richtungen einzuschlagen und uns auf unbekanntem, neuen Pfaden zurechtzufinden. Wenn wir am Anfang stehen, ist ein Ende nicht sichtbar. Ganz unterschiedliche Gefühle wie Unsicherheit, Angst oder Wut säumen den Weg, aber auch Dankbarkeit, Freude, Vertrauen und Zuversicht wirken wie Trittsteine, die Halt geben und Mut machen zum Weitergehen.

Viele gehen diesen Weg alleine, wünschen sich aber Begleitung und Austausch mit Menschen, die ihre Erfahrungen teilen.

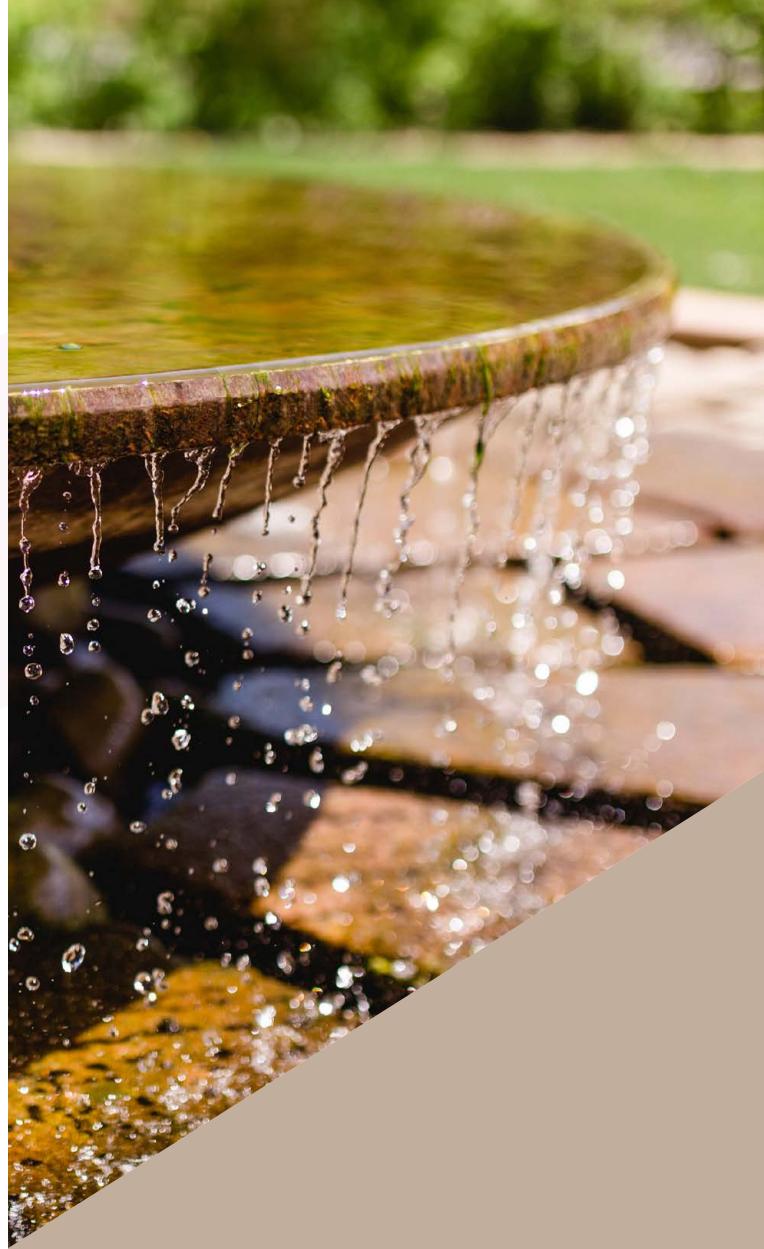
Der Trauerweg ist ein Stück von unserem Lebensweg. Es bietet sich an, den eigenen Trauerweg mit dem „Lebensweg“ zu verbinden, der 4 km um St. Ulrich herum führt. An unterschiedlichen Haltepunkten werden wir innehalten, fachliche Impulse mit Erfahrungen der anderen verknüpfen und so unseren eigenen Weg gehen können.

Herzlich eingeladen sind Trauernde, die sich gern bewegen und sich in der Natur wohlfühlen. Auch Menschen, die noch nach Jahren intensive Gefühle von Trauer erleben, sind willkommen.

Termin 24. - 26. April 2026

Kosten € 226 (DZ), € 250 (EZ) Normalpreis
€ 276 (DZ), € 300 (EZ) Förderpreis
€ 176 (DZ), € 200 (EZ) Reduzierter Preis

Leitung Ulrike Wolf, Christiane Röcke



Spiritualität leben

Einfach da sein

Ein Kurs in kontemplativem Gebet für Einsteiger*innen

Sehnsucht nach Angenommen-sein, Sehnsucht nach Orientierung, Sehnsucht nach mehr?

Im kontemplativen Gebet sind wir einfach und still mit Gott da. Es lehrt uns, gelassen zu werden und gibt uns die Kraft, uns allem, was uns begegnet, achtsam zuzuwenden und dabei in unserer Mitte zu bleiben. Dieser Weg befreit uns von den Verletzungen, dem Druck und den Ängsten, die uns binden. Es ist eine Einübung darin, einfach da zu sein und darin Gott zu begegnen. Eine Einladung, sich selbst in der Gegenwart Gottes zu finden.

Was Sie erwartet:

Äußere Ruhe – Natur – geführter Weg ins Schweigen –
innere Ruhe – Aufmerksamkeit für den Augenblick –
Einüben in das kontemplative Gebet – Möglichkeit zum
Einzelgespräch.

Termin 2. Oktober, 10:00 Uhr - 5. Oktober 2025, 13:00 Uhr
oder

2. Oktober, 10:00 - 4. Oktober 2026, 13:00 Uhr

Kosten € 275 (EZ)

Leitung Daniela Nebel, Alexander Czech

Embodied & Embedded

Spiritual Bodywork für Sehnsuchtmenschen

Wir laden dich ein zu einem Tag, an dem du deiner Sehnsucht Raum gibst und deiner Spiritualität nachgehst.

Was berührt und bewegt dich? Was weißt du mit deinem Körper? Wie spricht dein Körper zu dir?

Wir werden hinhören und zuhören, anerkennen und annehmen, wandeln und wachsen – in der Wahrnehmung, in der Bewegung, in der Stille, im Wort, in der Musik, im Tanz.

Termin 25. Oktober 2025, 9:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kosten € 40 - 80 (nach Ermessen)

Leitung Daniela Nebel, Anne Hilpert



Meiner Spiritualität Farbe geben!

Intuitives Malen nach C.G. Jung

Licht und Dunkelheit – Farbe und Schatten. Im Erleben des Intuitiven Malens entdecken wir den Pfad zu unserem eigenen Selbst. Die Sehnsucht nach Stille und Ruhe wird in der Adventszeit besonders deutlich empfunden. Diesem Bedürfnis möchte der Wochenendkurs nachkommen. Wir bedienen uns der Methode des Intuitiven Malens nach C. G. Jung. Im schöpferischen Prozess kommen wir mit unseren Gefühlen und einer inneren Kraft in Verbindung, die uns zu innerer Ruhe und zugleich einer stillen Lebendigkeit führen kann.

Thematische und meditative Impulse, geistliche Texte, Märchen, Meditation und Mandala-Malen führen uns in das Intuitive Malen ein und dienen uns als Anregung auf diesem Weg.

Beim Intuitiven Malen kommt es nicht auf künstlerische Begabung oder technisches Können an. Dieser Kurs will uns bereit machen, freudig das „Göttliche“ in uns zu berühren und unsere inneren Quellen zu spüren. Wir experimentieren auf Papier mit verschiedenen Farben und Malwerkzeugen.

Termin 5. - 7. Dezember 2025

Kosten € 290 (EZ)

Leitung Ines Rombach

Atem holen

Besinnungstag des Freundeskreises

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit für inspirierende Gedanken, anregenden Austausch und stärkende Stille. So kann dieser Tag zu einer kleinen Atempause im geschäftigen Alltag werden.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Freundeskreis des Bildungshauses.

Termin 7. März 2026

Leitung Gotthart Fuchs

Meinem Leben Richtung geben

Fastenwoche



Fasten ist eine Möglichkeit, sich auf die eigene Person zu konzentrieren, sich auf das Notwendige und Wesentliche zu besinnen, Einkehr zu halten, die eigene Mitte wieder zu finden, sein religiöses Leben neu zu orientieren und Spuren zur Lebensgestaltung zu entdecken. Dabei hilft das Fasten nach der Methode von

Dr. Lütznier. Hierbei wird vollständig auf feste Nahrung verzichtet.

Termin 8. - 13. März 2026

Kosten € 395 (EZ)

Leitung Peter Langenstein



Körper und Seele laufen lassen

Fasten-Wanderwoche

Fasten ist, wie das Wandern auch, „heilsam“ für Körper, Geist und Seele. Mit unserem Angebot verbinden wir beides und laden dazu ein, sich fastend und wandernd auf sich selbst zu konzentrieren, dem Wesentlichen im eigenen Leben nachzuspüren, ihm neu Richtung zu geben.

Spirituelle Impulse in den Tag sind Einladung zur Inspiration und Begleitung. Geführte Wanderungen in der herrlichen Landschaft um St. Ulrich beleben die Sinne. Die sanfte Art des Basenfastens verhilft dem Körper zu neuer Balance und Ausgewogenheit. Bei dieser Art des Fastens darf gegessen werden, der Fokus liegt auf basischer Kost, was den Körper wunderbar entsäuert und den Säure-Basen-Haushalt reguliert.

Die Wanderungen haben eine Länge von 6 - 8 km und Anstiege, für die eine gute bis durchschnittliche Kondition erforderlich ist.

Termin 22. - 27. März 2026

Kosten € 525 (EZ)

Leitung Christiane Röcke, Veronika Sumser

Entspann Dich!

Christlich-meditatives Bogenschießen

Bogenschießen ist ein gleichmäßiger Ablauf aus Anspannung und Entspannung. Auch wir brauchen neben Phasen der Produktivität und Anspannung Momente, in denen wir ganz loslassen können.

An diesem Wochenende geht es darum, Leib und Seele zu entspannen. Das Bogenschießen hilft uns durch seinen klaren und einfachen Ablauf darin, ganz bei uns selbst zu sein. Die Stille in der wunderschönen Natur ermöglicht uns, zur Ruhe und mit Gott in Kontakt kommen.

Nehmen Sie sich ein Wochenende lang Zeit für sich, um danach gelassen und mit neuer Kraft in den Alltag zurückzukehren.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, anfängertaugliche Bögen werden gestellt.

Termin 10. - 12. April 2026
Kosten € 270
Leitung Daniel Dombrowsky

Die gekrümmte Frau

Meditation des Tanzes

An einem Sabbat heilt Jesus in einer Synagoge eine gekrümmte Frau (Lukas 13,10-17). Unterstützt durch meditative Kreistänze und Körperübungen wollen wir uns mit dieser Erzählung auseinandersetzen und herausfinden, was sie uns heute für unser Leben zu sagen hat. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin 5. - 7. Juni 2026
Kosten € 270 € (EZ)
Leitung Heike Rieder

Meinen Weg entdecken

Achtsamkeits - Wander - Retreat

Manchmal plätschert das Leben im Alltag einfach so dahin und bewegt sich in den immer gleichen Bahnen. Und wir fragen uns: Was will ich eigentlich wirklich und woher bekomme ich Kraft, auch mal Neues zu wagen?

Unser Achtsamkeits-Wander-Retreat lädt ein, aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen und in der Natur zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen. Wenn Sie für sich herausfinden wollen, was Ihr Herz wirklich berührt und wofür Sie Ihre Kraft einsetzen wollen, oder sich einfach nur eine Auszeit gönnen möchten, um zu regenerieren oder sich neu zu sammeln und zu sortieren, sind diese Tage genau richtig für Sie.

Wir wandern täglich (zwei bis drei Stunden) im Schweigen durch die wunderschöne Natur von St. Ulrich und Umgebung, wir meditieren im Sitzen (ca. eine halbe Stunde pro Einheit) und suchen anhand kreativer Methoden tieferen Zugang zu dem, was unser Leben ausmacht. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ist ein wichtiger Bestandteil des Retreats. Und natürlich lassen wir uns vom saisonalen Essen unseres Küchenteams stärken und verwöhnen.

Termin 18. Juni, 18:00 Uhr - 21. Juni 2026, 14:00 Uhr
Kosten € 410
Leitung Helmut Aatz, Daniela Nebel



jsouliere / Pixabay



Kreativität
entfalten

Kreatives

Meditatives Malen

Malreise zu sich selbst

An diesen Maltagen tauchen Sie in Stille ein, malen was aus Ihrem Herzen gemalt werden möchte und was die Schöpfer*innenkraft entlockt.

Wundervolle, leuchtende Gouachefarben laden Sie zu einer meditativen, entspannenden Erfahrung ein.

Gemalt wird mit Gouachefarbe von Lascaux und verschiedenen Pinseln auf Papieren im Format 70 x 100 cm, die an der Wand des Malraumes befestigt sind. Sie malen für sich, in Ruhe und im eigenen Rhythmus. Die entstandenen Werke werden nicht kommentiert oder diskutiert.

Malerische Kenntnisse sind nicht nötig. Alles, was Sie brauchen, ist die Bereitschaft auf Entdeckungsreise zu gehen. Gönnen Sie sich eine malerische Farbreise in die Tiefe zu sich selbst. Träumen Sie mit dem Pinsel!

Die Termine sind einzeln buchbar.
Die Plätze sind begrenzt.

Termin 13. September 2025, 21. März 2026, 11. April 2026,
20. Juni 2026, 18. Juli 2026, 19. September 2026,
jeweils 10:15 - 16:30 Uhr

Kosten € 140 inkl. Material und Mittagessen

Leitung Christina Hanser

Info Nähere Information und Anmeldung:
Christina Hanser, christina.hanser@freenet.de;
www.christina-hanser.de



Tanz und Bewegung

Da haben die Dornen Rosen getragen

Meditatives Tanzwochenende im Advent

Wir wollen unsere Advents- und Weihnachtsfreude in Tanz, fließender Bewegung und Musik ausdrücken und uns mit Poesie und besinnlichen Texten dem Geheimnis der Weihnacht annähern: uns vom Licht des Ursprungs berühren lassen.

Menschen jeden Alters mit und ohne Tanzerfahrung sind herzlich willkommen.

Termin 12. - 14. Dezember 2025

Kosten € 246 (DZ), € 270 (EZ)

Leitung Iris Beck

Und dann meine Seele sei weit ... (Rilke)

Meditatives Tanzwochenende

Der Herr erfülle deine Füße mit Tanz und dein Herz mit Freude (Afrikanisches Sprichwort).

Es erwarten Sie meditative Tänze (sacred dance / kontemplativer Tanz), Choreographien zu klassischer und neuer Musik sowie Tänze aus verschiedenen Kulturen (Weltmusik).

Menschen jeden Alters mit und ohne Tanzerfahrung sind herzlich willkommen.

Termin 13. - 15. Februar 2026

Kosten € 246 (DZ), € 270 (EZ)

Leitung Iris Beck

Tanzen ist Träumen mit den Beinen

Tanz- und Bildungstage

Tanzen ist mehr als sich bewegen. Tanzen ist Kultur und verbindet. Es beschwingt die Seele und hilft, die körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten. Erleben Sie ein vielfältiges Tanzprogramm mit internationalen Tänzen.

Bei einer Halbtages-Exkursion lernen wir ein lohnendes Ziel in der reizvollen Umgebung kennen. Die Kosten für die Halbtagesfahrt sind in der Kursgebühr enthalten.

Tänzerische Vorkenntnisse sind erwünscht.

In Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Seniorentanz e.V.

Termin 14. - 18. September 2026,
Kursort BDB Akademie Staufen
oder
21. - 25. September 2026,
Kursort BDB Akademie Staufen
Kosten € 447 (DZ), € 495 (EZ)
Leitung Lioba Kübler, Christel Engelberg



Literatur und Musik

Sommerausklang mit Blockflöten

Ein Wochenende für Flötenspieler*innen

- zum Auftanken mit mehrstimmiger Musik aus neuer und alter Zeit
- zum Kraft schöpfen im Erleben der Natur in reizvoller Landschaft
- zum Entspannen bei Tänzen aus aller Welt

Für Blockflötenspieler*innen, die gerne im Ensemble spielen, besonders willkommen sind Spieler*innen mit Sub- und Großbassflöten.

Termin 12. September, 14:00 Uhr -
14. September 2025, 13:30 Uhr
Kosten € 246 (DZ), € 270 (EZ)
Leitung Ulrike Schmid, Lisa Berg

Ausblick:

Sommerausklang mit Blockflöten

Ein Wochenende für Flötenspieler*innen

Termin 16. Oktober, 14:00 Uhr -
18. Oktober 2026, 13:30 Uhr

Juuz & Zäuerli

Wie jodelt's in der Schweiz?

Lebensfreude pur durch gemeinsames Jodeln und Juuzen von traditionell überlieferten Schweizer Jodel- und Juuz-Melodien.

Bernhard Betschart entführt in die Alpenwelt unserer Schweizer Nachbarn scheinbar so nah, aber für hiesige Ohren ungewöhnlich fern und anders.

In einer Muotataler Musikerfamilie aufgewachsen, bringt er uns diese Gesangstradition näher, die seit Generationen nur über das Gehör und ohne Noten weitergegeben wird. Darüber hinaus erfahren wir authentisch von Riten, Landschaft und Kultur, denen Juuz und Zäuerli entspringen.

Ob mit Jodel-Vorkenntnissen oder ohne – alle sind herzlich willkommen!

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmIMPULS, Au

Termin 8. Oktober, 14:00 Uhr - 10. Oktober 2025, 14:00 Uhr
Kosten € 475 (DZ), € 505€ (EZ)
Leitung Bernhard Betschart
Info Anmeldung über StimmIMPULS:
www.stimmimpuls.com, info@stimmimpuls.com
Tel 0761 - 45 367 951

Liedbegleitung auf der Gitarre

Ein Wochenende für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das eigene Gitarrenspiel weiter entwickeln, neue Griffe und Schlagtechniken lernen, Spaß am Üben und gemeinsamen Singen in schöner Umgebung, Zeit für sich und mit anderen.

Termin 24. - 26. Oktober 2025
Kosten € 296 (DZ), € 320 (EZ)
Leitung Patrick Berg, Peter Langenstein



„Es ist, was es ist, sagt die Liebe“ (Erich Fried)

Literatur als Begegnung

Auf den Spuren des Dichters Erich Fried, dessen dichterisches Schaffen und politisches Engagement in seinem Leben untrennbar verbunden waren, wollen wir die Reichtümer literarischer und mystischer Texte als Quelle der Orientierung und des Lebensmutes entdecken. Erich Frieds Liebesgedichte zählen in ihrer Zartheit und Ehrlichkeit zu den schönsten der deutschen Sprache. Frieds Dichtung ist geprägt durch das Geltenlassen des Anderen, was ihn zum engagierten Humanisten, politischen Moralisten, zu einem großen Liebenden machte.

Musik, Meditation, fließende Bewegungen werden uns begleiten.

„Freiheit, die nicht auch deine Freiheit ist, ist keine Freiheit“. (Erich Fried)

Termin 21. - 23. November 2025
Kosten € 246 (DZ), € 270 (EZ)
Leitung Iris Beck

Zeichen am Weg - Oasentage der Kunst

Claude Monet - im Licht des Augenblicks

„Mein Bemühen geht kurz gesagt dahin, das wiederzugeben, was ich empfinde“ (Claude Monet).

Ein Glanzstück des Impressionismus sind Monets Seerosenbilder, ein „großes Wassergedicht“ voller Licht und Atmosphäre.

Das Naturerleben wird für Monet ein Erleben der Natur von innen heraus, um schließlich das Innere des Künstlers auszudrücken.

Eingeladen sind alle, die sich Zeit nehmen, dem eigenen Leben und Erleben nachzuspüren. Fließende Bewegungen und wohltuende Entspannungsübungen werden uns dabei heilsam begleiten.

„Monet ist nur Auge, aber Gott, was für ein Auge.“
(Paul Cezanne)

Termin 13. - 15. März 2026
Kosten € 246 (DZ), € 270 (EZ)
Leitung Iris Beck



Klangzauber Georgien - Stimmen-Magie in concert

Intensiv-Workshop mit Konzert-Finale für Fortgeschrittene



Tamar Buadze © Stimmimpuls

Seit vielen Jahren wächst die Fan- und Sing-Gemeinde georgischer Polyphonie! Gedankt ist das in besonderem Maße Tamar Buadze: unvergleichliche Chorleiterin, Sängerin und Expertin des georgischen Gesangs. Ihre

jahrelange Arbeit ruft nach einem „Klang-Gipfel“ der besonderen Art!

Zu diesem Konzertprojekt laden wir Sänger und Sängerinnen ein, die sich nach Zusendung von Liedblättern und Audios eigenständig auf den Workshop vorbereiten können, da sie erfahren sind in georgisch-mehrstimmigem Gesang und über eine sichere Stimme verfügen.

Im Intensiv-Workshop arbeitet Tamar mit den Singenden vertiefend weiter. Mit der Vorarbeit durch die Kursteilnehmenden entsteht georgische Stimmen-Magie und mündet in das Abendkonzert am Donnerstag, den 18. Juni 2026. Der Auftritt in der Barockkirche St. Ulrich wird umrahmt und bereichert durch weitere Konzertbeigaben, auf die man gespannt sein darf.

Die letzte interne Seminareinheit am 19. Juni 2026 schließt den Workshop stimmungsvoll ab.

Eine Kooperationsveranstaltung mit StimmImpuls, Au

Termin 15. Juni, 13:30 Uhr - 19. Juni 2026, ca. 13:30 Uhr
Leitung Tamar Buadze, Georgien, Musikalische Leitung
Frau-Deddina Kruse-Zaiss, Künstlerische Leitung & Organisation
Kosten € 885 (DZ), € 945 (EZ) Kursgebühr inkl. Ü/VP
Grundsätzliche Bereitschaft zur Übernachtung im DZ (bei Bedarf) wird vorausgesetzt.
Info Anmeldung über StimmImpuls:
www.stimmimpuls.com, info@stimmimpuls.com
Tel 0761 - 45 367 951



Natur & Land bewirtschaften

Nachcafé 2025

Diskussionsabend zum Thema Landwirtschaft und Gesellschaft

In Zusammenarbeit mit dem BLHV

Termin wird noch bekannt gegeben
Leitung Jennifer Shuler, Bernhard Nägele

b|u|s Unternehmertraining

Seminarreihe für landwirtschaftliche Unternehmer*innen

b|u|s Unternehmertraining ist eine Seminarreihe zur Schulung von Kernkompetenzen, die jede*r Unternehmer*in für eine erfolgreiche Entwicklung in seinem*ihrem Unternehmen benötigt. Die Seminarreihe besteht aus 9 Modulen (je 2 Tage), verteilt über drei Winter.

Das Seminar wird in Zusammenarbeit mit dem BLHV und der Andreas-Hermes-Akademie durchgeführt.

Im Winterhalbjahr 25/26 soll eine neue Seminarreihe (Gruppe E) gestartet werden:

Termine 1. - 2. Dezember 2025
7. - 8. Januar 2026
4. - 5. Februar 2026

Termin Gruppe D im Winterhalbjahr 25/26:
2. - 3. Dezember 2025
7. - 8. Januar 2026
2. - 3. Februar 2026

b|u|s Plus 20. - 21. Januar 2026
Leitung Bernhard Nägele, Michaela Schöttner

Seminarreihe zu Hofübergabe und Hofübernahme

Hofübergabe und Hofübernahme

Seminar zur Hofübergabe

Themen des Seminars sind: rechtliche, steuerliche und soziale Fragen der Hofübergabe, die Abfindung der weichen Erben, Bedarf der Altenteiler.

In Zusammenarbeit mit dem BLHV-Bildungswerk.

Termin 1. - 2. Dezember 2025
Kosten € 190 (DZ), € 202 (EZ)
Leitung Bernhard Nägele

Gesund und gut motiviert durch die Hofübergabe

Seminar für Hofübergeber*innen

Die Zeit der Hofübergabe ist für jeden Betrieb eine kritische Phase, in der vieles überlegt und geordnet werden muss. Neben den Veränderungen im Betrieb geht es auch um ein Neuausrichten des eigenen Lebens, der Partnerschaft und der familiären Beziehungen. Dieses Seminar will mithelfen, dass diese Phase gut gelingen kann. Themen werden sein: An was müssen wir denken? Welche Perspektiven sehen wir für uns? Was können wir für die eigene Gesundheit tun? Auf was freuen wir uns?

Seminarangebot in Zusammenarbeit mit der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und dem Bildungswerk des BLHV

Termin 12. - 15. Januar 2026
Kosten € 360 (DZ), € 396 (EZ)
Leitung Maike Aselmeier, Bernhard Nägele

Projektseminar - Außerfamiliäre Hofübergabe

Seminarreihe zu Themen einer Hofübergabe außerhalb der Familie

Das Seminar richtet sich sowohl an Hofübergabe*innen ohne Nachfolge als auch an potenzielle Hofübernehmer*innen ohne eigenen Hof. In sechs Modulen werden die Teilnehmenden unterstützt, den individuellen Prozess ihrer Hofübergabe oder Existenzgründung ganzheitlich zu beleuchten, planen und einzelne Schritte durchzuführen. Themen sind die eigene Standortbestimmung und Zukunftsvision, die Suche, Hofübergabemodelle, Recht, Finanzierung, Betriebswirtschaft, das Zwischenmenschliche und die Kommunikation miteinander.

- Termin** Voraussichtlicher Start des Projektseminars
Oktober 2026
- Leitung** Maïke Aselmeier, Birgit Motteler, Bernhard Nägele
- Info** Informationen bei
birgit.motteler@brosihof-biederbach.de
Tel. 07602 - 910 180
oder
maïke.aselmeier@gmx.de



Fort- und Weiterbildung

Fortbildung für Edelbrandsommeliers

- Termin** 12. - 13. November 2025
5. - 6. Februar 2026
- Leitung** Ralf Mehlin, Bernhard Nägele

Qualifizierung als landwirtschaftliche*r Unternehmer*in

Kursangebot für landwirtschaftliche Fachschüler*innen

Themen der Kurse werden sein: Persönlichkeitsprofil, unternehmerische Qualitäten, eigenes Selbstverständnis, persönliche und berufliche Lebensplanung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Zeitmanagement, Umgang mit Stress und Konflikten, Lerntechniken.

- Termin** Fachschule für Landwirtschaft Emmendingen
17. - 21. November 2025
- Termin** Fachschule für Landwirtschaft Donaueschingen
8. - 12. Dezember 2025
- Leitung** Michaela Schöttner, Bernhard Nägele

Grundlagen der Kommunikation

Seminar für Teilnehmende der Fachschulen für Nebenerwerb

- Termine** Fachschule Emmendingen, Winzer
27. - 28. November 2025
Fachschule Offenburg, Brenner
15. - 16. Januar 2026
- Leitung** Bernhard Nägele

Berufs- und Arbeitspädagogik

Vorbereitungslehrgang für die Meisterprüfung

Seminarinhalte:

Grundfragen und Ziele der Berufsbildung, Jugendliche in der Ausbildung, Lehr- und Lernmethoden in der Ausbildung, Mitarbeiterführung und Zusammenarbeit im Betrieb.

Termin 13. - 17. April 2026
Fachschule für Landwirtschaft Donaueschingen

Leitung Bernhard Nägele

Bäume richtig und zweckmäßig schneiden

Baumschneidekurs für Hobbygärtner*innen

Auf was muss ich achten, wenn ich meine Bäume im Garten schneiden will?

Erziehungsformen, Zeitpunkt, Techniken, Baumpflegemaßnahmen übers Jahr.

Termin 2. - 3. Januar 2026
9. - 10. Januar 2026

Kosten € 105 (DZ), € 120 (EZ),
€ 80 (ohne Übernachtung)

Leitung Bernhard Nägele

Zertifikatslehrgang

Edelbrandsommelier

Fortbildung für Brenner*innen

Der LFI-Zertifikatslehrgang Edelbrandsommelier bietet Brennern, Edelbrand- und Likörproduzenten, Mitarbeitern gastronomischer Betriebe und interessierten Personen die ideale Basis, sich Wissen über die Destillatproduktion, Verkostung, Vermarktung und Edelbrandpräsentation anzueignen. Die ausgebildeten Sommeliers tragen die Kultur rund um Edelbrände in die Regionen, tragen zur Bewusstseinsbildung für bäuerliche Spezialitäten bei und steigern damit auch die Absatzmöglichkeiten.

Seminarinhalte: Sensorik, nationale und internationale Spirituosen, Kultur und Geschichte rund um den Brand, Auftreten, Kommunikation, Verkaufen, Öffentlichkeitsarbeit, Verkostungs- und Produktpräsentationen, Kalkulationen und rechtliche Grundlagen.

Der Lehrgang umfasst 120 Unterrichtseinheiten (14 Seminartage), aufgeteilt in 7 Einheiten mit je zwei Tagen, eine Fachexkursion und einen Abschlusstag.

Termin Voraussichtlicher Beginn des Lehrgangs
im Oktober 2026

Info Weitere Infos unter www.bksu.de
In Zusammenarbeit mit dem Ländlichen Fortbildungsinstitut Voralberg (LFI), dem Verein deutscher Edelbrandsommeliers und dem Verband Badischer Klein- und Obstbrenner



Andrea Som / Pixabay

Kräuter-Regio-Seminare

In Zusammenarbeit mit dem Bauerngarten- und Wildkräuterland Baden e.V.

Natur - Vielfalt - Leben Staunen, Verstehen, Stärken



Sie freuen sich, wenn es flattert, summt und zwitschert!

Es erwartet Sie eine zweitägige Reise in die spannende Welt der Biodiversität. Sie lernen einige Wildbienen, Schmetterlinge, Vögel etc. kennen, die uns draußen häufig begegnen und erwerben Grundkenntnisse über deren Entwicklung, Lebensweise und Bedürfnisse. Zudem lernen Sie Pflanzen kennen, die dabei eine besondere Rolle spielen.

Termin 1. - 2. Oktober 2025

Kosten € 250 (DZ), € 290 (EZ)

Leitung Christiane Denzel, Karin Keller, Petra Rehm-Hug

Winterliche Gewürzapotheke

An diesen zwei Tagen erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte, Heilkraft, Verwendung und Verarbeitung unserer einheimischen und exotischen Gewürze. Dabei treffen unter anderem Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Salbei, Fenchel, Anis und Kümmel auf Zimt, Kardamom, Pfeffer, Kreuzkümmel und Nelke.

Gemeinsam erarbeiten wir Rezepturen, die wir praktisch umsetzen und stellen Kräuterzubereitungen her, die Sie gesund und munter durch den Winter bringen und dabei noch gut schmecken, z.B. Munderfrischer, Ingwerpillen, Hustensirup, etc.

Lassen Sie sich überraschen...

Termin 19. - 20. November 2025

Kosten € 250 (DZ), € 262 (EZ)

Leitung Andrea Tellmann

Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik

Ziel des Zertifikatslehrgangs ist, die Teilnehmenden zu befähigen, Menschen für das Thema Biodiversität zu begeistern und Wissen zu vermitteln. Grundlagen zur Bestimmung und Lebensweise von Flora und Fauna werden ebenso aufgezeigt, wie auch Wege erarbeitet, wie wir alle etwas zum Erhalt und zur Förderung der biologischen Artenvielfalt beitragen können - Natur in der Kulturlandschaft schaffen. Das Zertifikat befähigt, Beratungen bei Gemeinden oder Firmen anzubieten oder Unterricht in pädagogischen Einrichtungen abzuhalten.

Mit der Absolvierung des Fachseminares Biodiversitäts-Pädagogik erlangen Sie die Kompetenz für das Erkennen von ökologischen Zusammenhängen. Ein erlebnisorientierter Methodenkoffer und Ihr neu erworbenes biologisches Fachwissen ermöglichen Ihnen, Menschen aller Altersklassen für die Stärkung und den Erhalt der Biodiversität zu begeistern.

Das Seminar umfasst 8 Module mit 120 Unterrichtseinheiten.

Dazu werden 25 Unterrichtseinheiten Coaching angeboten.

Termine 1. Modul 25. - 26. Februar 2026

2. Modul 18. - 19. März 2026

3. Modul 15. - 16. April 2026

4. Modul 6. - 7. Mai 2026

5. Modul 10. - 11. Juni 2026

- 6. Modul 15. - 16. Juli 2026
- 7. Modul 30. September - 1. Oktober 2026
- 8. Modul 21. - 22. Oktober 2026

Kosten Seminarkosten: 2.160 €
Übernachtung und Verpflegung je Modul 150 €
Leitung Christiane Denzel, Karin Keller, Petra Rehm-Hug
Info Weitere Infos unter: www.bksu.de

Selber gärtnern Kleine Gartenschule

Selber im Garten oder auf dem Balkon Salat und Gemüse ziehen und Blumen pflegen macht Spaß und ist wieder im Trend. Doch dabei stellen sich viele Fragen: Wie säe ich Salate? Welches Unkraut ist das? Wie vermehre ich Stauden? Und: wie plane ich meinen Garten so, dass ich die Arbeit nebenher leisten kann? Auf diese Fragen und auf viele weitere will der Jahreskurs „Selber gärtnern – kleine Gartenschule“ eine Antwort geben.

Im Kurs lernen wir Basiswissen über Salate, Gemüse, Gartenkräuter, Obst, Beeren und Stauden und setzen das Gelernte gleich in die Praxis um. Gemeinsam wollen wir die Vielfalt bei Anbausorten und bei der Gartengestaltung entdecken.

Der Kurs besteht aus vier Einheiten à zwei Tagen und ist nur als Ganzes buchbar. Der Teilnahmebeitrag beinhaltet: Kursgebühr, Lehrbuch, Unterrichtsmaterial, Übernachtung und Verpflegung.

Termine 16. - 17. März 2026
 18. - 19. Mai 2026
 29. - 30. Juni 2026
 5. - 6. Oktober 2026
Kosten € 930 (DZ), € 980 (EZ)
Leitung Eva-Maria Schüle, Geli Pietschmann

Kräuter-Grundkurs 2026 Grundlagenwissen über heimische Wild- und Gartenkräuter

Das Seminar vermittelt in Theorie und Praxis grundlegendes Wissen über unsere heimischen Wild- und Gartenkräuter. In vier Seminareinheiten zu je zwei Tagen, verteilt über Frühjahr, Frühsommer, Sommer und Herbst, lernen Sie typische Kräuter der jeweiligen Saison kennen und bereiten daraus allerlei schmackhafte Gerichte, Gesundheitsförderndes und Kreatives. Die Seminareinheiten bauen inhaltlich und organisatorisch aufeinander auf. Der Kurs ist nur als Ganzes buchbar. Weitere Infos unter: www.kraeuter-regio.de

Termine 30. - 31. März 2026
 4. - 5. Mai 2026
 22. - 23. Juni 2026
 28. - 29. September 2026
Kosten € 930 (DZ), € 980 (EZ)
 inkl. Seminargebühr, Unterkunft, Verpflegung, Seminarliteratur und Materialkosten
Leitung Bärbel Höfflin-Rock, Karin Rotzler, Eva-Maria Schüle, Petra Rehm-Hug, Andrea Tellmann, Bernhard Nägele



Naturaromen-Kurs 2026

Riechen - Schmecken - Genießen



Jede Jahreszeit und jede Landschaft haben ihre unverwechselbaren Aromen. Gemeinsam begeben wir uns auf die Spur der Gerüche und Geschmäcker unserer Wiesen, Hecken und Wälder. Wir schulen unsere Sinne und fangen die Naturaromen in zahlreichen kulinarischen und/oder gesundheitsfördernden Zubereitungen ein (u.a. Destillieren, Kochen, Räuchern...).

Als Abschluss kochen wir gemeinsam mit Spitzenkoch H.-P. Rombach (Sonne, St. Peter) ein Dreigängemenü – Geschmacksexplosionen garantiert!

Ein Kurs voller spannender Sinneserfahrungen und vor allem: mit viel Genuss!

Die Seminareinheiten (je 2 Tage im Frühling, Sommer, Herbst und Winter) bauen aufeinander auf. Der Kurs ist daher nur als Ganzes buchbar. Weitere Infos: www.bksu.de und www.kraeuter-regio.de

Termine 1. - 2. April 2026

1. - 2. Juli 2026

14. - 15. Oktober 2026

2. - 3. Dezember 2026

Kosten € 930 (DZ), € 980 (EZ)

Seminargebühr inkl. Unterkunft, Verpflegung,
Seminarunterlagen und Materialkosten

Leitung Marion Bödecker, Petra Rehm-Hug, Margot Auer,
Susanne Hill-Rivero, Almuth Baron-Weiß, H.-P.
Rombach

Heilende Kräuter im Frühling

Tauchen Sie ein in die bunte Vielfalt und strotzende Kraft der Heilkräuter des Frühlings. Während der zwei Seminartage erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte und Heilkraft, sowie der Anwendungsmöglichkeiten unserer heimischen Wild- und Heilkräuter. Gemeinsam werden Kräuter gesucht, geerntet und zu einer effektiven, heilsamen Hausapotheke verarbeitet.

Termine 11. - 12. Mai 2026

Kosten € 250 (DZ), € 262 (EZ)

Leitung Andrea Tellmann

Ausblick:

Ausbildung zum / zur Streubstpädagog/-in ab 2027

Es ist geplant ab dem Jahr 2027 in Zusammenarbeit mit der Internationalen Streubst-Pädagogik Akademie gGmbH (ISA) Ausbildungslehrgänge zum/zur Streubstpädagog/-in zu starten. Die Ausbildung umfasst fünf Schulungsblöcke in den vier Jahreszeiten: zwei viertägige, zwei zweitägige und einen eintägigen Block mit insgesamt über 90 Unterrichtsstunden an 13 Unterrichtstagen. Teil dieser Ausbildungskonzeption sind zwei Praxis-Einheiten, bei denen selbst vorbereitete Projekte mit Schulklassen umgesetzt und evaluiert werden.

Info Weitere Infos unter: www.bksu.de

Ökologischer Weinbau

Die Grundlagen des biologischen Weinbaus

Einführungskurs „Ökologischer Weinbau“

Der Einführungskurs gibt einen umfassenden Überblick über die Arbeitsweise des ökologischen Weinbaus. Schwerpunkte bilden die Themen: Pflanzenernährung, Begrünung/Bodenpflege, Pflanzengesundheit und die Umstellungsplanung. Zusätzlich vermittelt dieses Seminar die grundlegenden Kenntnisse der biodynamischen Wirtschaftsweise im Weinbau. Inhaltliche Schwerpunkte bilden dabei die Anwendung von biodynamischen Präparaten.

In Zusammenarbeit mit ECOVIN Baden und dem Beratungsdienst ökologischer Weinbau.

Termine 12. - 16. Januar 2026

Kosten € 650 (DZ), € 700 (EZ)

Leitung Bernhard Nägele, Paulin Köpfer, Tomislav Markovic, Jakob Moise, Michael Baumann

Aufbaukurs biologischer Weinbau

Das Seminar wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit dem Beratungsdienst ökologischer Weinbau. Es greift aktuelle Fachthemen aus der Praxis des ökologischen Weinbaus auf. Zielgruppe sind Praktiker*innen mit Erfahrungen im ökologischen Weinbau.

Termine 9. - 11. Februar 2026

Kosten € 460 (DZ), € 500 (EZ)

Leitung Tomislav Markovic, Jakob Moise, Michael Baumann, Bernhard Nägele

Fachtagung „Ökologischer Weinbau“

Das Seminar beschäftigt sich mit Zukunftsfragen des biologischen Weinbaus. Vermittelt und diskutiert werden neue Erkenntnisse der Wissenschaft. Geisteswissenschaftliche Impulse und Erkenntnisse aus der biodynamischen Forschung sind weitere Bestandteile des Seminars.

Anreismöglichkeit bereits am 1. März 2026 (nach Absprache)

Termine 2. - 4. März 2026

Kosten € 540 (DZ), € 580 (EZ)

Leitung Paulin Köpfer, Tomislav Markovic, Jakob Moise, Michael Baumann, Bernhard Nägele





Unterwegs
sein



Wikimedia Commons* – Roland Zumbühl

Tageswallfahrt nach Sachseln/Flüeli

In Zusammenarbeit mit der KLB Freiburg

Termin 25. Oktober 2025

Leitung Cäcilia Braun-Müller, Bernhard Nägele

Ausblick:

Frauenstudienreise in die Toskana Meinem Leben Ausdruck geben

Termin 28. Oktober - 1. November 2026

Info Info und Anmeldung: www.kath-landfrauen.de



Wikimedia Commons* – Kai Pilger

* CC BY-SA 4.0 International
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Veranstaltungskalender

September 2025

05.–07.	Wochenende für Trauernde im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter – Du fehlst mir!	53
05.–07.	Workshop VIPP	38
07.–12.	Workshop VIPP	38
12.–14.	Wochenende für Flötenspieler*innen – Sommerausklang mit Blockflöten	71
12.–14.	Kleine Auszeit für Frauen – Herbstschätze	16
13.	Ausdrucksmalen	68
19.–21.	Mittleres Erwachsenenalter – Life/Work Planning	34
19.–21.	Wochenende für Männer – Timeout: Jetzt	20
26.–28.	Wochenende für Paare – Trittsteine und Stolpersteine	21
26.–28.	Wochenende zur Stärkung und Gesundung – Jin Shin Jyutsu	48/49
30.09.–02.10.	Seminar für Frauen – Lebensmutig älter werden	11

Oktober 2025

01.–02.	Seminar Biodiversität – Staunen, Verstehen, Stärken	84
02.–05.	Kontemplatives Gebet für Einsteiger*innen – Einfach da sein	60
08.–10.	Naturjodeln – Wie jodelt's in der Schweiz	72
10.–12.	Wochenende für Paargruppen	26
17.–19.	Mittleres Erwachsenenalter – Auszeit!	32
20.–22.10.	Seminar für Paargruppen	26
21.	Schnupperabend Gelingende Kommunikation im Alltag – Sprache des Lebens	39

22.–26.	Seminar zur Burnout-Prävention – Wenn der Körper zeigt, dass die Seele streikt	12
24.–26.	Gitarrenkurs – Liedbegleitung auf der Gitarre	72
25.	Spiritual Bodywork für Sehnsuchtsmenschen – Embodied & Embedded	60/61
25.	Tageswallfahrt nach Sachseln/Flüeli	94
27.–31.	Bildungsfreizeit für Großeltern und ihre Enkel	27
31.10.–02.11.	Wochenende für Jugendliche und Junge Erwachsene – Back to St. Uli	10

November 2025

07.–09.	Seminar für Menschen in Trennung und Scheidung	52
07.–09.	Wochenende für trauernde Menschen – Haltet die Welt an	54
08.	Mitgliederversammlung Freundeskreis	118
12.–13.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	81
13.–14.	Betriebshelfertagung	120
14.–16.	Wochenende für Paargruppen	26
15.	Selbstfürsorge- und Achtsamkeitstag – Timeout	40
17.–21.	Qualifizierung als landwirtschaftliche*r Unternehmer*in	81
19.–20.	Winterliche Gewürzapotheke	84/85
21.–23.	Auszeit für Frauen – Yoga mit Leichtigkeit – Filzen zur Entspannung	13
21.–23.	Literatur und Musik – Musische Einkehrtage	73
27.–28.	Seminar für Fachschüler*innen – Grundlagen der Kommunikation	81
28.–30.	Wochenende für Familien – Advent mit Leib und Seele	28

Dezember 2025

01.–02.	b u s Unternehmertraining	78
01-02.	Seminar zur Hofübergabe	79
02.–03.	b u s Unternehmertraining	78
05.–07.	Intuitives Malen nach C.G. Jung – Meiner Spiritualität Farbe geben	61
08.–12.	Qualifizierung als landwirtschaftliche*r Unternehmer*in	81
12.–14.	Meditative Begegnung im Tanz – Da haben die Dornen Rosen getragen	69
14.–19.	Bildungstage für Männer – Frieden bilden	35
27.–30.	Mittleres Erwachsenenalter – Zwischen den Jahren	32/33
30.12.–02.01.	Silvesterfreizeit für Familien – Gemeinsamzeit	28/29

Januar 2026

02.–03.	Baumschneidekurs für Hobby- gärtner*innen	82
03.–06.	Auszeit für Einelternfamilien – Innehalten und Kraftschöpfen	29
07.–08.	b u s Unternehmertraining	78
07.–08.	b u s Unternehmertraining	78
09.–10.	Baumschneidekurs für Hobbygärtner*innen	82
12.–15.	Seminar für Hofübergeber*innen	79
12.–16.	Einführungskurs Ökologischer Weinbau	90
15.–16.	Seminar für Fachschüler*innen – Grundlagen der Kommunikation	81
19.–23.	Bildungstage für Senior*innen – Mitgestalten im bäuerlichen Betrieb und Familie	35
20.–21.	b u s Unternehmertraining	78
23.–25.	Landfrauenzirkel – Geschwister treffen sich auf Augenhöhe	17
23.–25.	Fortbildung für Haupt- und Ehren- amtliche – Alle Willkommen? So geht Queerpastoral vor Ort	41

30.01.–01.02.	Kreativwochenende für Frauen – Upcycling!	13
30.01.–01.02.	Wochenende für Paargruppen	26

Februar 2026

02.–03.	b u s Unternehmertraining	78
02.–04.	Bildungstage für Menschen ab 60 Jahren – In Veränderungen Orien- tierung finden und Hoffnung haben	36
04.–05.	b u s Unternehmertraining	78
04.–06.	Orientierungsseminar 60 plus – Segel setzen ...	42
05.–06.	Fortbildung für Edelbrandsommeliers	81
06.–08.	Wochenende für trauernde Menschen – Die Welt ist ärmer ohne Dich!	55
07.	Selbstfürsorge- und Achtsamkeitstag – Timeout	40
09.–11.	Aufbaukurs biologischer Weinbau	90
13.–15.	Seminar für Menschen in Trennung und Scheidung	52
13.–15.	Meditative Begegnung im Tanz – Und dann meine Seele sei weit ...	69
18.–22.	Bildungsfreizeit für Frauen im 3. Lebensalter – Flügel für die Seele	14
25.–26.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	85
27.02.–01.03.	Seminar für Paare – Und jedem Wandel wohnt ein Zauber inne ...	22
27.02.–01.03.	Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell	43

März 2026

02.–04.	Fachseminar Ökologischer Weinbau	91
07.	Besinnungstag des Freundeskreises – Atem holen	62
08.–13.	St. Ulricher Fastenwoche – Meinem Leben Richtung geben	62
10.	Schnupperabend Gelingende Kom- munikation im Alltag – Sprache des Lebens	39

13.–15.	Wochenende für Paargruppen	26
13.–15.	Musische Einkehrtage – Zeichen am Weg	74
16.–17.	Kleine Gartenschule – Selber gärtnern	86
18.–19.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	85
20.–22.	Wochenende für Männer – Timeout: Jetzt	20
20.–22.	Wochenende für Paare – Du tust mir gut	22
21.	Ausdrucksmalen	68
22.–27.	Fasten-Wanderwoche – Körper und Seele laufen lassen	63
27.–29.	Trauerseminar – Warum konnten wir dich nicht halten	56
27.–31.	Fastenwoche für Frauen – Wohin mein Herz mich führt	17
30.–31.	Kräutergrundkurs	87

April 2026

01.–02.	Naturaromen-Kurs	88
03.–05.	Wochenende für Familien – Osterfreude erfahren	30
07.–10.	Vier Tage für Gesundheit und Stärkung – Yoga und Wandern im Schwarzwald	49
10.–14.	Seminar zur Burnout-Prävention – Wenn der Körper zeigt, dass die Seele streikt	12
10.–12.	Christlich-meditatives Bogenschießen – Entspann Dich!	64
11.	Ausdrucksmalen	68
13.	Schnupperabend Gelingende Kommunikation im Alltag – Sprache des Lebens	39
13.–17.	Vorbereitungslehrgang für die Meisterprüfung – Berufs- und Arbeitspädagogik	82
15.–16.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	85
17.–19.	Wochenende für Paargruppen	26
17.–19.	Tanz- und Bildungstage – Tanzen verbindet	36

22.–24.	Seminar für Paare – 55 plus Liebe	23
24.–26.	Wochenende für trauernde Menschen – Trauerweg – Lebensweg	57
25.	Tages-Angebot Gelingende Kommunikation im Alltag – Sprache des Lebens	39
26.	Genusskochkurs für Jung und Alt – Schmeck den Frühling	44
30.04.–03.05.	Wochenende für Paare – Auch die Liebe braucht mal Hilfe	24

Mai 2026

04.–05.	Kräutergrundkurs	87
06.–07.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	85
08.–10.	Wochenende für Frauen – Wandeljahre	14
11.–12.	Heilende Kräuter im Frühling	89
13.–17.	Mittleres Erwachsenenalter – Wandern und Meditation	33
15.–17.	Teamer*innenschulung – Fit fürs Team	10
17.	Genusskochkurs für Jung und Alt – Schmeck den Frühling	44
18.–19.	Kleine Gartenschule – Selber gärtnern	86
23.–29.	Bildungsfreizeit für Einelternfamilien – Raus aus dem Alltag	31

Juni 2026

05.–07.	Meditation des Tanzes – Die gekrümmte Frau	64
09.–11.	60plus – Intuitives Bogenschießen	44 / 45
10.–11.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	85 / 86
12.–14.	Wochenende zur Herzensbildung – Im Herzen verankert	46
15.–19.	Intensiv-Workshop – Klangzauber Georgiens	75
18.–21.	Achtsamkeits-Wander-Retreat – Meinen Weg entdecken	65
19.–21.	Eine Auszeit in der Natur – Kraftquelle Wald	50

20.	Ausdrucksmalen	68
22.–23.	Kräutergrundkurs	87
26.–28.	Wochenende für Paare – Das sind wir uns wert	24/25
29.–30.	Kleine Gartenschule – Selber gärtnern	86

Juli 2026

01.–02.	Naturaromen-Kurs	88
02.–05.	Seminar für Paare – Lebendiges Miteinander	25
03.–05.	Wochenende für Frauen – Einfach singen	15
09.–12.	Vier Tag für Gesundheit und Stärkung – Yoga und Wandern im Schwarzwald	50/51
15.–16.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	85/86
18.	Ausdrucksmalen	68

August 2026

02.–07.	Bildungsfreizeit für Jungs von 9 – 14 Jahren	9
09.–14.	Bildungsfreizeit für Jungs und Mädchen von 9 – 14 Jahren	9
16.–21.	Bildungsfreizeit für Mädchen von 9 – 13 Jahren	9

September 2026

05.–12.	Bildungsfreizeit für Jugendliche von 14 – 17 Jahren	9
11.–13.	Mittleres Erwachsenenalter – Life/Work Planning	34
14.–18.	Tanz- und Bildungsfreizeit – Tanzen ist Träumen mit den Beinen	70
15.–17.	Seminar für Frauen – Lebensmutig älter werden	11
19.	Ausdrucksmalen	68
21.–25.	Tanz- und Bildungsfreizeit – Tanzen ist Träumen mit den Beinen	70

28.–29.	Kräutergrundkurs	87
30.09.–01.10.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	85/86

Oktober 2026

02.–04.	Wochenende zur Stärkung und Gesundheit – Jin Shin Jyutsu	48/49
02.–04.	Kontemplatives Gebet für Einsteiger*innen – Einfach da sein	60
03.	Ausdrucksmalen	68
05.–06.	Kleine Gartenschule – Selber gärtnern	86
14.–15.	Naturaromen-Kurs	88
21.–22.	Fachseminar Biodiversitäts-Pädagogik	85/86

Mitarbeitende

Zu unserem Bildungshaus gehören aktuell 35 Menschen, die mit großem Engagement in der Hauswirtschaft und Reinigung, in der Verwaltung und als pädagogisches Team dafür arbeiten, einen gastfreundlichen und ansprechenden Lernort zu bieten.



Bernhard Nägele

Leitung

Dipl. Agraringenieur
Tel.: 07602/91 01 27

E-Mail: ▶ bernhard.naegele@bksu.de



Christiane Röcke

Stellvertretende Leitung

Dipl. Sozialpädagogin,
Supervisorin (DGSV)
Tel.: 07602/91 01 21

E-Mail: ▶ christiane.roecke@bksu.de



Daniel Dombrowsky

Referent

Dipl. Theologe, Dipl. Sozialpädagoge
Tel.: 07602/91 01 25

E-Mail: ▶ daniel.dombrowsky@bksu.de



Katharina Nägele

Referentin

Heilpädagogin
Tel.: 0176 208 79 689

E-Mail: ▶ katharina.naegele@bksu.de



Daniela Nebel

Referentin

Dipl. Theologin, Dipl. Religionspädagogin
E-Mail: ▶ daniela.nebel@bksu.de



Claudia Held

Verwaltung

Tel.: 07602/91 01 0

E-Mail: ▶ info@bksu.de

Bürozeiten: Montag – Donnerstag
von 8:00 – 13:00 Uhr,
Freitag von 8:00 – 16:00 Uhr



Sabine Riesterer

Verwaltung, Betriebshelferdienst

Tel.: 07602/91 01 26

E-Mail: ▶ info@bksu.de

Bürozeiten: Montag – Freitag
von 8:00 – 13:00 Uhr



Elvira Schuldiss

Verwaltung

Tel.: 07602/9101-0

E-Mail: ▶ info@bksu.de

Bürozeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch
von 8:00 – 17:00 Uhr,
Donnerstag von 13:00 – 17:00 Uhr



Johanna Himmelsbach

Hauswirtschaftsleitung

Tel.: 07602/91 01 555

E-Mail: ▶ johanna.himmelsbach@bksu.de



Ulrike Schneider

Stellv. Hauswirtschaftsleitung

Tel.: 07602/91 01 555



Doris Langenwalder

Küchenleitung

Tel.: 07602/91 01 24

E-Mail: ▶ doris.langenwalder@bksu.de

Weitere Mitarbeiter*innen in unserem Team:

Anna Brengartner, Sophia Brengartner, Olha Bondarenko, Monika Deger, Anastasiia Derevianko, Helga Fliegau, Marisa Gramesbacher, Hannah Holzwarth, Martina Hug, Milena Hug, Monika Jeschke, Anita Karle, Erwin Karle, Meinrad Karle, Elke Lais, Rosa Maria Lais, Linda Mäder, Petra Rehm-Hug, Barbara Schneider, Diana Schneider, Maria Schneider, Natalie Sühr, Ursula Schwörer, Maria Willmann

Kursleitungen

Helmut Aatz, MBSR Lehrer, Gestalttherapeut,
Heilpraktiker für Psychotherapie

Edith Albertz Kommunikationstrainerin, Erlebnispädagogin,
Mediatorin

Irakli Arveladze, Georgien, Sänger

Maike Aselmeier, Psychologin (B.Sc.), Landwirtin

Margot Auer, Kräuterpädagogin

Marina Bank, Vorstand der KLFB

Almuth Baron-Weiß, Pilzsachverständige

Prisca Baum, Schreinerin

Michael Baumann, Beratungsdienst ökologischer Weinbau

Hannah Baur, Sozialarbeiterin, Erwachsenenbildnerin M.A.

Dr. Martina Baur, Sozial- und Sonderpädagogin, psychosoma-
tische Gesundheitspädagogin, Mitarbeiterin beim Institut für
Burnout-Prävention in Hamburg (IBP-Hamburg)

Iris Beck, Gestaltpädagogin

Ulrich Beer-Bercher Ehe- und Familienberater

Ursula Bercher Sozialarbeiterin (FH)

Lisa Berg, Tanzleiterin

Patrick Berg, Studienrat

Ulf Bergemann, KAB

Bernhard Betschart, Naturjuuzer

Brigitte Binkert, Hobbyschneiderin

Marion Bödecker, Kräuter-Aroma-Räucherfachfrau

Christoph Bösch, Paartherapeut, Körperpsychotherapeut,
Heilpraktiker

Cäcilia Braun-Müller, Geistliche Leitung KLB

Simone Breitenberger, Diplom-Sprachwissenschaftlerin,
Sprach- und Stimmtherapeutin

Dr. Gottlieb Brunner, Theologe

Tamar Buadze, Georgien, international arbeitende Dozentin,
Sängerin und Chorleiterin

Marc Buddensieg, LWP-Trainer, LWP Institut Hannover, zerti-
fizierter ZRM®-Trainer

Alexander Czech, Priester, Exerzitienbegleiter

Christiane Denzel, Gärtnerin, Heilpraktikerin, Kräuter-,
Bauernhof- u. Biodiversitäts-Pädagogin

Dorothee Dombrowsky, Sozialpädagogin (FH)

Silvia Dufner, Gemeindereferentin, Geistliche Mentorin,
Exerzitienbegleiterin

Mechtild Ehses-Flohr, Beratung und Prozessbegleitung, Coach

Christel Engelberg, Tanzleiterin

Gotthart Fuchs, Theologe

Angelika Graf, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Mathias Graf Diplom Psychologe und Paartherapeut

Christina Hanser, Künstlerin, Achtsamkeitsmalcoachin

Annette Heizmann, Religionspädagogin, Fastengruppenleite-
rin, Autorin

Anne-Kathrin Hilpert, Theologin und Tanztherapeutin

Susanne Hill-Rivero, Kräuterpädagogin, Aromaexpertin

Heidegun Hofert, Studentin Soziale Arbeit

Bärbel Höfflin-Rock, Dipl.-Geographin, Kräuterpädagogin

Friedhilde Höfle, Tanzleiterin

Silvia Hoffmann, zertifizierte Trainerin für gewaltfreie
Kommunikation

Marlene Hügler, Resilienz-Coach, Resilienz-Beraterin

Susanne Jörgler, Diözesanreferentin KLFB

Hans-Peter Karrer, KAB

Karin Keller, Bankkauffrau, Yogalehrerin,
Biodiversitäts-Pädagogin

Andrea Kenk, selbständige Naturpädagogin

Johannes Kersting, Gestalt- und Paartherapeut
Jonathan Kienast, Theologe, Pastoralreferent, Bildungsreferent
Julia Kirchmann, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Beraterin
Sandra Klein-Gißler, Gestalttherapeutin, Supervisorin,
Fachberaterin für Selbstfürsorge
Paulin Köpfer, ECOVIN Baden
Sabine Krings, Körpertherapeutin für Jin Shin Jyutsu
Fraua-Deddina Kruse-Zaiss, Stimmlimpuls
Lioba Kübler, Tanztrainerin (BVST)
Anke Kühn, Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Trauerbegleiterin
Ingrid Kümpflein, Vorstand KLFB
Peter Langenstein, Theologe
Brigitte Langlois, Diplompädagogin, tätig in der
Trauerbegleitung
Hannelore List, Diplompädagogin, Erwachsenenbildnerin
und Coach
Tomislav Markovic, Beratungsdienst ökologischer Weinbau
Ralf Mehlin, Edelbrandsommelier
Bettina Michalek, Yogalehrerin (TSY) und Kunsttherapeutin
Jakob Moise, Beratungsdienst ökologischer Weinbau
Birgit Motteler, Diplomagraringenieurin, Beraterin
Katja Pflieger, Verantwortliche der KLFB
Geli Pietschmann, Sozialpädagogin
Petra Rehm-Hug, Kräuterpädagogin
Heike Rieder, Trauer- und Krisenseelsorgerin, ausgebildet in
Meditation des Tanzes und rituellen Frauentänzen
Michael Rodiger-Leupolz, Theologe,
Diözesanmännerseelsorger
Hans-Peter Rombach, Bio-Sterne-Koch
Ines Rombach, Kunsttherapeutin, Seelsorgerin, Künstlerin
Georg Roller, Organisationsberater, Supervisor, aktiver Bogenschütze

Raphaella Rothweiler, Fachkrankenschwester Palliative Care,
Trauerbegleiterin
Karin Rotzler, Kunstpädagogin, Krankenschwester
Martina Sailer, Dipl. Sozialpädagogin, Theaterpädagogin
Dr. Maria A. Salas, Anthropologin
Birgit Schill, Musikerin und Therapeutin
Gabi Schmelzle, Heilpraktikerin
Ulrike Schmid, Blockflötenpädagogin
Michaela Schöttner, Bildungsreferentin BLHV
Eva-Maria Schüle, Diplom Agraringenieurin, Klostergärtnerin
Jennifer Shuler, Bildungsreferentin, BLHV
Raphaella Noah Soden, Dipl. Sozialpädagog*in, Theolog*in
Veronika Sumser, Natur- und Landschaftsführerin
Andrea Tellmann, Heilpraktikerin, Krankenschwester
Dr. Hermann J. Tillmann, Anthropologe
Johanna Wachsmuth, Studentin Bildungswissenschaften
und Bildungsmanagement
Christoph Walser, Theologe, Coach
Gabriele Weber, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Paartherapeutin
Anita Weiß-Bösch, Paartherapeutin, Systemische Beraterin,
Sozialarbeiterin (FH)
Andreas Weniger, Lehrer und ausgebildet in Waldbaden
Carmen Weniger, Yogalehrerin
Mathias Werner, Diplompädagoge
Manuela Weschle, Verantwortliche der KLFB
Ulrike Wolf, Sozialarbeiterin, Krankenschwester,
Trauerbegleiterin
Rosa Wunderwelt, Diplompädagogin
Daniela Ziegler, Hobbyschneiderin, Dipl. Verwaltungswirtin
Eva Zimmermann, Referentin Evangelische Frauen in Baden

Unser Haus



Wir sind eine Einrichtung in der Erzdiözese Freiburg mit einem Bildungsauftrag für den ländlichen Raum. Auf der Grundlage eines christlichen Menschen- und Weltbildes bieten wir Lern- und Erfahrungsräume, um persönliche und gesellschaftliche Veränderungsprozesse verstehen, bearbeiten und bewältigen zu können.

Menschen verschiedenen Alters und in den unterschiedlichsten Lebenslagen bieten wir Bildung, Freizeit, Lebenshilfe und einen Ort des Rückzugs.

Personen, die zu uns kommen, sollen St. Ulrich als einen Ort erfahren, an dem sie das finden, was sie in ihrer jeweiligen Situation suchen: Impulse für persönliches Wachstum, einen spirituellen Ort zum Auftanken, Fort- und Weiterbildung im Bereich Landwirtschaft, Lebenshilfe und Orientierung.

Unsere Werte setzen wir konkret um

Lebensmittel – Verantwortung auf dem Teller

Sämtliche Speisen werden frisch von unserem Küchenteam zubereitet. Wir orientieren uns an den Ernährungsempfehlungen der DGE, um Ihnen eine gesunde Ernährung zu ermöglichen. Nach dem Grundsatz „regional und saisonal“, beziehen wir weitgehend unsere Lebensmittel direkt von Landwirt*innen und regionalen Verarbeiter*innen. Unser ressourcenschonendes Handeln bildet sich außerdem dadurch ab, dass wir immer mehr Bio-Lebensmittel einkaufen, mehr pflanzenbasierte Gerichte anbieten und weniger Lebensmittel verschwenden.

Ressourcenschonendes Wirtschaften

Durch verschiedene Maßnahmen versuchen wir, mit Energie verantwortungsvoll umzugehen. So wird unser Haus seit 1998 über eine Holzhackschnitzelheizung beheizt und im Rahmen von Bau- und Sanierungsmaßnahmen aktiv in die Schonung von Ressourcen investiert.

Eine Welt – Partnerschaftsprojekt El Salvador

Seit vielen Jahren haben wir das Partnerschaftsprojekt „Segundo Montes“ in El Salvador. In unserem Eine-Welt-Laden können Sie durch Ihren Einkauf diese Arbeit direkt unterstützen.

Träger unserer Bildungseinrichtung ist der Bildungshaus Kloster St. Ulrich, Landvolkshochschule e.V.

Über den Trägerverein sind wir verbunden mit der Katholischen Landjugendbewegung, der Katholischen Landfrauenbewegung, der Katholischen Landbewegung, dem Freundeskreis des Bildungshauses sowie mit dem Familienwerk Sölden.

1. Vorsitzender: Thomas Hegner
2. Vorsitzende: Dorothea Huber-Vollmer

Unser Haus ist staatlich anerkannt gemäß dem baden-württembergischem Weiterbildungsgesetz.

Seminarbedingungen

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich per E-Mail oder über das Anmeldeformular auf unserer Website an.

Datenschutz

Wir nehmen die Sicherheit Ihrer Daten sehr ernst und verarbeiten diese nur zu Zwecken, in die Sie bei der Online-Anmeldung einwilligen.

Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie bei der Online-Anmeldung und in der Datenschutz-Erklärung auf unserer Website.

Essenswünsche

Auf Vorbestellung haben Sie die Möglichkeit, unsere vegetarische Verpflegung zu genießen. Bitte melden Sie dies eine Woche vor Seminarbeginn an. Bei Lebensmittelallergien wenden Sie sich bitte an unsere Hauswirtschaftsleiterin Johanna Himmelsbach.

Inklusion

Uns ist es wichtig, dass sich alle Menschen in unserem Haus wohl fühlen.

Wir haben bei der letzten Sanierung verschiedene bauliche Maßnahmen für den Abbau von Barrieren umgesetzt. Dennoch ist unser Haus leider nicht in allen Bereichen barrierefrei.

Wir sind jedoch bemüht, Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.

Sprechen Sie uns bei Assistenzbedarf gerne an.

Wir beraten Sie auch zu finanzieller Unterstützung durch den Inklusionsfonds des Erzbistums Freiburg.

Kontoverbindung

Sparkasse Staufen-Breisach
IBAN: DE35 6805 2328 0009 2058 81
BIC: SOLADES1STF

Kursinformationen

Kursbestätigung

In der Regel erhalten Sie ca. 3–4 Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Bestätigung.

Kursgebühren

Die Kursgebühren sind in der Regel bei den Angeboten aufgeführt. Wenn keine Angaben enthalten sind, entnehmen Sie diese den Einzelprogrammen oder wenden Sie sich an das Sekretariat. Die Kursgebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Seminarkosten. Für nicht eingenommene Mahlzeiten erfolgt keine Erstattung.

Ermäßigung

Schüler*innen, Studierende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger*innen erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 30 %. Menschen in Notlage erhalten auf Anfrage eine Unterstützung.

Kurszeiten

Die Wochenendkurse beginnen in der Regel freitags um 18 Uhr mit dem Abendessen und enden sonntags nach dem Mittagessen gegen 13 Uhr. Andere Kurszeiten entnehmen Sie bitte den Einzelprogrammen.

Kursabsage

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Teilnahmebeitrages berechnen, falls Sie innerhalb sechs Wochen vor Seminarbeginn absagen. Wird eine Anmeldung am Tage des Seminarbeginns zurückgezogen oder erscheint die angemeldete Person nicht zum Seminar, wird die volle Gebühr erhoben.

Für diese Fälle empfehlen wir den Abschluss einer Reise-rücktrittsversicherung.

Sonstiges

Das besondere Geschenk

Ein Gutschein für ein Seminar oder eine Freizeit im Bildungshaus Kloster St. Ulrich.

Rufen Sie uns an, wir erledigen alles Weitere für Sie.

Gastbelegung

Das Bildungshaus bietet interessierten Partner*innen die Möglichkeit, unter eigener Leitung und pädagogischer Verantwortung Tagungen durchzuführen. Wenden Sie sich an das Sekretariat.

Urlaubstage in unserem Bildungshaus

Einzelpersonen und Paaren bietet unser Bildungshaus kurzfristig und abhängig von der Kursbelegung für einzelne oder mehrere Tage Unterkunft und Verpflegung. Wenn Sie es wünschen, geben wir Ihnen Tipps, wo Sie wandern und die Region kennen lernen können.

Wetzelfonds

Durch eine großzügige Spende konnte ein Fonds eingerichtet werden, der Menschen eine Teilnahme an einem Angebot des Bildungshauses ermöglichen soll, die die Gebühr aus eigenen Mitteln oder aufgrund einer Notlage nicht aufbringen können.

Sie können dieses Anliegen durch Zustiften unterstützen.



Innenhof



Seminargebäude



Seminarräume 1, 2 und 3



Großer und kleiner
Speisesaal



Raum
der Stille



Priorat



Kirche

Freundeskreis des Bildungshauses Kloster St. Ulrich e.V.



Unsere lebendige Gemeinschaft besteht seit 2004. Nach der Satzung will unser Verein die Menschen ermutigen und befähigen, die gesellschaftliche Wirklichkeit aus christlichem Verständnis heraus zu beurteilen und mitzugestalten.

Deshalb unterstützen wir den Bildungsauftrag des Hauses und fördern seine Interessen in der Öffentlichkeit.

Unsere wichtigsten aktuellen Angebote sind:

- Tagungen zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen
- Besinnungstage zur Spiritualität im Alltag
- Exkursionen
- Studienfahrten zu Zielen innerhalb Deutschlands oder im benachbarten Ausland

Mitgliedsbeitrag

für Einzelpersonen € 15 (Mindestbeitrag)

für Ehepaare € 20 (Mindestbeitrag)

Vorsitzender:

Fritz Gutsell, Bürgermeister a. D.

Geschäftsführung:

Bernhard Nägele

Sachbearbeitung:

Karola Löffler, Bildungshaus Kloster St. Ulrich,
Tel.: 07602/9101-26, E-Mail: freundeskreis@bksu.de

Mitgliederversammlung

8. November 2025

Atem holen – Besinnungstag

7. März 2026 mit Gotthart Fuchs

Partnerschaftsprojekt Segundo Montes (El Salvador)

EL SALVADOR

PARTNERSCHAFT MIT
EL SALVADOR E.V.

Wir unterstützen

Menschen in Segundo Montes, indem wir kleine, überschaubare Projekte fördern. Der persönliche Bezug, Kontakt, Absprachen, Projektbeschreibungen und Rückmeldungen über den Einsatz von Spendengeldern ist uns wichtig.

Sie können helfen durch

Spenden auf unser Konto: „Partnerschaft El Salvador“
IBAN: DE04 7509 0300 0000 0512 68, BIC: GENO-DEF1M05, LigaBank Freiburg, Stichwort „Altenspeisung“.

Bei Angabe Ihrer Anschrift auf dem Überweisungsträger erhalten Sie eine Spendenbescheinigung

Information:

Arbeitskreis El Salvador

Peter Langenstein, Dipl.-Theol.

Tel.: 07602/91010

E-Mail: peter-langenstein@gmx.de



Soziale Dienste



Landwirtschaftlicher
Betriebshelferdienst
Südbaden e.V.

Betriebshelferdienst Südbaden e.V.

Der Betriebshelferdienst ge-
währleistet bei Ausfall des

Betriebsleiters die Fortführung des landwirtschaftlichen Betriebes durch Bereitstellung einer qualifizierten Ersatzkraft und sichert damit den Erhalt der Einkommensgrundlage. Die Betriebshilfe ist eine Leistung der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG).

Der Betriebshelferdienst Südbaden vermittelt Einsatzkräfte in der Region Südbaden. Schwerpunktmäßig in den Landkreisen Ortenau, Emmendingen, Breisgau-Hochschwarzwald, Lörrach.

Weitere Informationen auf www.betriebshelferdienst.de

Einsatzleitung

Sabine Riesterer, Bildungshaus Kloster St. Ulrich
Mo bis Fr 7:30 bis 12:30 Uhr
Tel.: 07602 / 910126
E-Mail: betriebshelferdienst@bksu.de

Sitz

Haus der Bauern
Merzhauser Straße 111, 79100 Freiburg
1. Vorsitzender: Egon Busam

Abrechnungsstelle

Helmut Mond
Am Schlöble 1
79669 Zell i. W.

Fortbildungen:

Betriebshelfertagung

13. – 14. November 2025
Leitung: Bernhard Nägele, Gerhard Fichter, Friedhelm Fakler

Familie & Betrieb e.V.



ist ein Beratungsdienst der Kath. Land-
bewegung der Erzdiözese Freiburg für
Familien in der Landwirtschaft.

Wenn Familien ...

- überlegen, wie es weitergehen soll
- die nächste Generation den Betrieb (nicht) übernimmt
- Streit die Familie trennt
- die Arbeit über die eigenen Kräfte geht
- die Schulden drücken

... dann unterstützen wir sie dabei

- Mut zu fassen
- an Lösungswegen zu arbeiten
- klärende Gespräche in der Familie zu führen
- Gespräche mit Behörden, Gläubigern etc. vorzubereiten
- Verhandlungen zu führen

Beratungsgespräche können auf Ihrem Betrieb oder
in unserer Beratungsstelle stattfinden.

... und so erreichen Sie uns:

Beratungsstelle Nordbaden, Neckarelz

Rainer Wilczek
Tel.: 06261 / 64 092,
E-Mail: rainer.wilczek@familie-und-betrieb.de

Beratungsstelle Südbaden, St. Ulrich

Birgit Motteler
Tel.: 07602 / 91 01 80
E-Mail: birgit.motteler@familie-und-betrieb.de

Beratungsstelle Bodensee / Hohenzollern, Meßkirch

Florian Alber
Tel.: 07575 / 48 98
E-Mail: messkirch@familie-und-betrieb.de

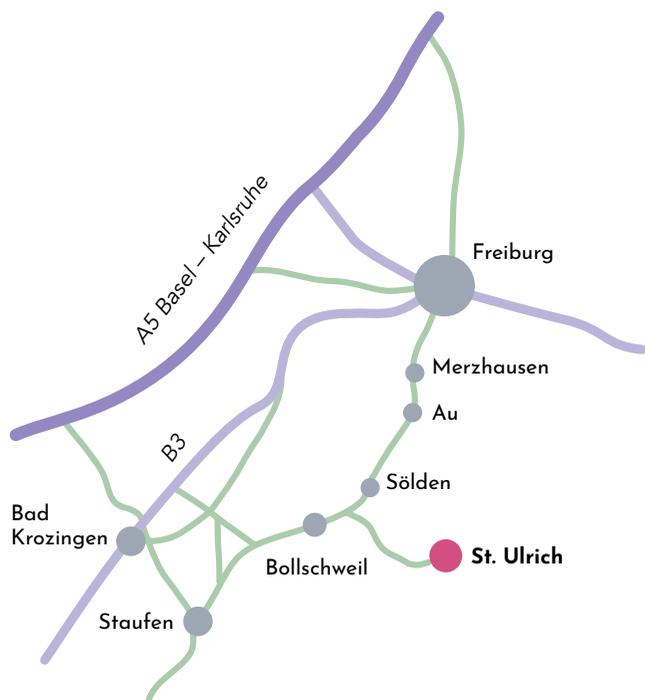
Anreise

Unser Haus befindet sich etwa 15 km südlich von Freiburg im Dreiländereck Deutschland – Frankreich – Schweiz.

Adresse für Navigationsgeräte:

79283 Bollschweil (Ort), St. Ulrich 10 (Straße)

Eine genaue Wegbeschreibung sowie Informationen zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln schicken wir Ihnen mit den Seminarunterlagen zu.



Impressum

Herausgeber:
Bildungshaus Kloster St. Ulrich
St. Ulrich 10
79283 Bollschweil

www.bksu.de
info@bksu.de

Grafik & Satz:
excogito.

Druck:
Habé Offset

Fotos St. Ulrich:
© photolisa

Kapitel-Fotos:
S. 07 © Adobe Stock / Rawpixel.com
S. 37 © shutterstock / Syda Productions
S. 47 © iStock / franckreporter
S. 59 © photolisa
S. 67 © shutterstock / Danko Mykola
S. 77 © iStock / selimaksan
S. 93 © shutterstock / Poprotskyi Alexey

► www.bksu.de



Bildungshaus Kloster St. Ulrich
St. Ulrich 10

79283 Bollschweil

Tel.: 07602/91 01 – 0

Fax 07602/91 01 – 90

www.bksu.de

info@bksu.de

**Besuchen Sie uns auch
auf Facebook oder Instagram!**

