

## Für Diakonie und Kirche

Fortbildungen, Oasentage, Klausurtagungs-Bausteine, Frauenfrühstückstreffen...

Auf die Bedürfnisse diakonischer Träger zugeschnittene **Schulungs- oder Fortbildungstage** für Mitarbeitende erweitern Ihr internes Fortbildungangebot – z.B. zum Thema Spiritualität oder zum christlich-diakonischen Profil.

**Oasentage** für Mitarbeitende von Kirche und Diakonie bieten Raum zum Durchatmen. Es ist Zeit, zur Ruhe und ins Gespräch zu kommen. Impulse, Körperübungen, meditative Momente und kreatives Gestalten laden ein, dem Wesentlichen des Lebens neu Aufmerksamkeit zu schenken. Eine biblische Geschichte, z.B. im Bibliolog gemeinsam erkundet, gibt Inspiration. Die Themenwahl erfolgt in Absprache mit Ihnen. Eine besinnliche, stärkende Auszeit vom Alltag.

**Bausteine bei Gremien-Klausurtagungen**, die Gestaltung von **spirituellen Angeboten** in der kirchlichen Region, in der **Frauenarbeit**, bei **Teamausflügen**... bieten Nahrung für die Seele, weiten den Horizont, ermöglichen neue Erfahrungen und den Austausch darüber. Mögliche Themen:

- Spiritualität – was ist das?
- Spurensuche - Meine religiöse Biografie
- Achtsam leben – geistlich wachsen
- Das Herzensgebet – in Gottes Gegenwart schweigend da sein
- Das Körpergebet – Beten mit Leib und Seele
- Hingeschaut – Fotografierend beten
- Qigong – Entspannung für Körper und Seele

Näheres auf Anfrage!

## Geistliche Begleitung

auf dem persönlichen geistlichen Weg

Meine Lebenssituation bewusster wahrnehmen. Das Gespür für Gottes Gegenwart in meinem Alltag beleben. Geistlich unterscheiden: Was ist jetzt „dran“ in meinem Leben? Anregung bekommen für die eigene Gebetspraxis und die fruchtbare Lektüre der Bibel. Vielleicht weiterführen, was bei einer (Kloster-)Einkehrzeit begonnen hat? Geistliche Begleitung trägt dazu bei, sich selbst, anderen und Gott näher zu kommen und im Alltag aus den Quellen des Glaubens zu leben. Die Gespräche finden regelmäßig über einen längeren Zeitraum statt.

**Termine:** ca. alle 4-8 Wochen

**Ort:** in der Regel in Gießen; ggf. auch online möglich

**Kosten:** nach Absprache.

\*\*\*\*\*



**Innere Quelle – Ursula Wendt**  
Schützenstr. 61, 35398 Gießen  
0176 51112859  
[innerequelle-wendt@posteo.de](mailto:innerequelle-wendt@posteo.de)  
[innerequelle.org](http://innerequelle.org)

**Über mich:** Nach über 20 Jahren im evangelischen Pfarramt habe ich mich 2024 als Kursleiterin und geistliche Begleiterin selbstständig gemacht.  
Mit meinen Angeboten öffne ich Erfahrungsräume, um in der Gegenwart Gottes mehr Tiefe und mehr Sinn für das eigene Leben zu finden.



# 2026

## Für Diakonie und Kirche

### Geistliche Begleitung

### Offenes Kursangebot



**Innere Quelle – Ursula Wendt**

[innerequelle.org](http://innerequelle.org)

## Offene Kurse – je ein Tag – in der Wetterau

### Achtsamkeit erkunden

#### Die Wahrnehmung schulen – bewusster leben

„Achtsamkeit“ ist eine gründlich erforschte, therapeutisch wirksame Übungstechnik. Sie leitet dazu an, das, was jetzt ist, bewusst und ohne zu werten wahrzunehmen. Wer in diesem Sinne achtsam lebt, kann den Alltag mit seinen Herausforderungen gelassener, fokussierter und mit mehr Klarheit bewältigen. Auch für den geistlichen Weg geben die Grundhaltungen und Übungsweisen Inspiration.

**Termin:** Sa 21.3.2026, 9.30-16.30 Uhr

**Ort:** Geistliches Zentrum Nieder-Weisel, Butzbach

**Leitung:** Ursula Wendt

### Tag in der Stille mit dem Jesusgebet

Kontemplativ zu beten bedeutet, still in Kontakt mit der Gegenwart Gottes und dem Göttlichen in uns zu sein. An diesem Tag erkunden wir die Wegschritte, die Franz Jalics SJ zum Erlernen und Vertiefen des kontemplativen Betens entwickelt hat: die Wahrnehmung des Körpers, des Atems, der Hände, das Lauschen auf ein inneres Wort – um dann den Namen *Jesus Christus* beständig und aufmerksam anzurufen. Der Tag findet im Schweigen statt.

**Termin:** Sa 7.2.2026, 9.30-16.15 Uhr

**Ort:** Geistliches Zentrum Nieder-Weisel, Butzbach

**Leitung:** Ursula Wendt und Johannes Hoeltz

#### Details und Anmeldung für beide Kurse

##### **beim Veranstalter:**

<https://dekanat-wetterau.ekhn.de/gelebter-glaube/geistliches-zentrum-nieder-weisel>

## Regelmäßiges Angebot – im Raum Gießen

### Christlich meditieren

#### mit dem Herzensgebet (Jesusgebet)

Dieses Angebot richtet sich an alle, die das stille Beten erlernen/ vertiefen und in einer Gruppe praktizieren möchten. Wir üben das Jesusgebet mit den Wegschritten von Franz Jalics SJ. Infos zur Methode: [www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de).

**Termine:** dienstags 19.30-21.00, 2x im Monat; samstags 9.30-16.15 Uhr, vierteljährlich

**Ort:** dienstags in Pohlheim, samstags in Staufenberg

**Leitung/ Infos/ Anmeldung:** Ursula Wendt

\*\*\*\*\*

## Offener Kurs - zwei Übernachtungen - Rheinhessen

### Besinnungstage mit Fotos

#### Mal sehen?!

Wie sehe ich und was? Manches von den Eindrücken, die mich beim bewussten Gehen und Wahrnehmen berühren, möchte ich als Fotos festhalten. Sie können Anregung geben, mehr in Kontakt zu kommen mit dem Gesehenen und auch mit mir selbst. Stille Zeiten und Austausch in der Gruppe geben Raum zur Vertiefung.

**Termin:** Mo 27.4., 9.30 Uhr bis Mi 29.4.2026, 14:00

**Ort:** Geistl. Zentrum Kloster Jakobsberg, Ockenheim

**Leitung:** Margareta Ohlemüller und Ursula Wendt

#### **Details und Anmeldung beim Veranstalter:**

<https://bistummainz.de/glaube/institut-spiritualitaet/exerzitien-besinnung/veranstaltungen/>

## Offene Kurse – 3-4 Übernachtungen – im Harz

### Einkehrtage auf Ostern zu

#### mit Qigong und Bibliolog

Wir erleben intensiv die zweite Hälfte der Karwoche und den Weg Jesu an Gründonnerstag und Karfreitag durch die Gebetszeiten und Gottesdienste in der Klosterkirche. Parallel bereiten wir uns auf die Feier der Osternacht und des Ostersonntags vor. In diesem Jahr spüren wir der österlichen Bewegung des Fallens und Aufsteigens nach, die auch unser Leben durchzieht.

**Termin:** Mi 1.4., 18 Uhr bis So 5.4.2026, 13 Uhr

**Ort:** Kloster Drübeck, Ilsenburg OT Drübeck

**Leitung:** Stefan Wohlfarth und Ursula Wendt

### Körpergebet und Qigong

#### Einübung ins Beten mit Leib und Seele

Wer den eigenen Körper (mehr) ins Beten einbezieht, vertieft jenseits der Worte den Kontakt mit Gott. Wir erkunden achtsam die Körpersprache des Betens: Wie wirkt z.B. die äußere Geste des Stehens oder Liegens in meinem Inneren? Kurze Impulse, ein Gebetsparcours, Beten in Bewegung, Austausch u.a. prägen diese Tage. Wir beginnen in der Morgenstille und schließen auch am Abend mit Qigong; die sanften, fließenden Bewegungen können selbst zu Gebet werden.

**Termin:** Do 5.11., 18 Uhr bis So 8.11.2026, 13 Uhr

**Ort:** Kloster Drübeck, Ilsenburg OT Drübeck

**Leitung:** Ursula Wendt

#### **Details und Anmeldung für beide Kurse**

##### **beim Veranstalter:**

<https://hds.kloster-druebeck.de/hds/>