



**k.a.s**

katholische  
akademikerseelsorge  
würzburg

HERBST/WINTER  
2020/21

## Herzlich willkommen bei der Katholischen Akademikerseelsorge Würzburg

Räume öffnen für Erfahrungen, Entdeckungen und Begegnungen – das möchten die Angebote der Katholischen Akademikerseelsorge Würzburg (KAS).

Den Rahmen bilden die Schnittstellen von Beruf, Alltag, gesellschaftlicher Verantwortung und christlicher Lebenshaltung.

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

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



*Michael Ottl*



**Michael Ottl**

Akademikerseelsorger  
Dipl. Theologe,  
Systemischer Therapeut  
verheiratet; 2 Kinder

## /// Veranstaltungen

### Auszeit im Wald

Eintauchen in den Wald und zur Ruhe kommen

---

In den Wald gehen, wo es würzig riecht, das Licht milde schimmert, die Luft klar ist, sich die Wipfel im Wind wiegen und der Boden unter den Füßen federt. Shinrin Yoku heißt in Japan die fernöstliche Tradition des Wald(luft)badens, bei der man sich auf einen bewussten Spaziergang durch den Wald begibt. Mit Wahrnehmungsübungen für die Sinne und beim meditativen Gehen lädt dieser Nachmittag ein, in die wohltuende Atmosphäre des Waldes einzutauchen, die Natur auf sich wirken zu lassen, nicht denken zu müssen und die Ruhe und Unaufgeregtheit der Natur zu genießen – in Zeiten von ständiger Erreichbarkeit und Hektik eine erholsame Auszeit.

**Sa, 26. September 2020,**

**14.00 bis ca. 18.00 Uhr**

Ort: Wald in der Nähe von Würzburg

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kosten: Fahrtkostenbeteiligung

Anmeldung bis 21. September 2020

## Pilgertag im Steigerwald

Einfach mal wieder raus kommen

---

Unterwegs sein in der Natur und bewusst den Alltag unterbrechen: Der Pilgerweg führt über die Höhen und durch die Wälder des Steigerwaldes (Wegstrecke: ca. 13–15 km). Frische Luft, Wandern im Schweigen, spirituelle Impulse und Achtsamkeitsübungen: All das eröffnet den Freiraum, um aus der normalen Betriebsamkeit auszusteigen und mehr bei sich selbst anzukommen.

**Sa, 17. Oktober 2020, 9.00 bis ca. 16.30 Uhr**

Kosten: € 5,- (Fahrtkostenbeteiligung)

Anmeldung bis 12. Oktober 2020

## Stabilität und Leichtigkeit

Workshop Yoga und Meditation

---

Durch Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga werden die äußere und innere Beweglichkeit sowie das innere Gleichgewicht und Stabilität eingeübt und erfahren. Im Eintauchen in die Stille – im Atemfluß – wächst Ruhe und Kraft, um mit Energie und Leichtigkeit dem Alltag wieder neu zu begegnen. Der Workshop eignet sich auch für Neugierige jeden Alters und körperlicher Konstitution, die Yoga ausprobieren möchten.

**Sa, 31. Oktober 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr**

Ort: Kath. Hochschulgemeinde

Leitung: Ulrike Michel-Schurr, Yogalehrerin,  
Religionspädagogin,

Kosten: € 10,-

Anmeldung bis 22. Oktober 2020



## Feierabenteuer

Vor der eigenen Haustür mal etwas Neues ausprobieren

---

Einfach mal loslegen und aus der eigenen Komfortzone herauskommen, um den Kopf frei zu bekommen, um mal durchzuatmen und das wichtigste: etwas ganz Neues zu machen. Ein Mikroabenteuer ist eine einfache Möglichkeit, die Kraft des Abenteuers im Alltag zu spüren, hier und jetzt. Es kann im direkten Umfeld beginnen, braucht keinen großen Aufwand in Sachen Zeit, Ausrüstung, Geld und Planung. Dieser Abend bietet die Möglichkeit, in der Stadt ein kleines Mikroabenteuer auszuprobieren – allein oder in der Gruppe – und sich für weitere Erlebnisse inspirieren zu lassen.

**Mi, 11. November 2020, 19.00 bis ca. 21.30 Uhr**

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

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Anmeldung bis 4. November 2020

## Einführung in die Meditation

In sich ruhen – gelassen leben

---

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

**Do, 19. / 26. November / 03. Dezember 2020,  
18.30 bis 20.00 Uhr (Kurs 3 Abende)**

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath. Hochschulgemeinde

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 13. November 2020

## Tag der Stille

Oasentag im Advent

---

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

**Sa, 12. Dezember 2020, 9.00 bis 16.00 Uhr  
(es besteht auch die Möglichkeit, nur am Vormittag  
teilzunehmen)**

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath. Hochschulgemeinde

Leitung: Michael Ottl, Akademikerseelsorger

Kosten: € 5,-

Anmeldung bis 04. Dezember 2020



## Trotzdem!: Wie ich versuche, katholisch zu bleiben

Lesung und Gespräch mit Dr. Christiane Florin,  
Politikwissenschaftlerin und Journalistin

---

**Machtmissbrauch, sexuelle Gewalt und Frauenverachtung:**  
Es gibt viele Gründe, sich von der Kirche zu verabschieden, erst recht, weil es in ihr Strukturen gibt, die die dunklen Seiten und die Verbrechen am liebsten vertuschen wollen. Christiane Florins Geduld damit ist zu Ende. Trotzdem will die renommierte Journalistin nicht einfach Schluss machen mit der Kirche. Sie will Kirche nicht denen überlassen, die in ihr ein altes Machtwerkzeug sehen, sondern als Ort, der Menschen wirklich eine Heimat sein kann. Wie das gelingt? Das formuliert sie an diesem Abend, an dem sie auch aus ihrem Buch »Trotzdem! Warum ich versuche, katholisch zu bleiben« liest.

**Christiane Florin** war von 2010 bis 2015 Redaktionsleiterin der Beilage „Christ und Welt“ und gehört nun der Redaktion „Religion und Gesellschaft“ beim Deutschlandfunk an. Ferner ist sie am Institut für Politische Wissenschaft und Soziologie der Universität Bonn Lehrbeauftragte für die Fachgebiete Medienpolitik und Medienkultur.



Foto: © Raimond Spekking

**Di, 21. Januar 2021, 19.30 Uhr**

Ort: Kath. Hochschulgemeinde; Eintritt frei  
Kooperation mit Kath. Hochschulgemeinde

## Schneeschuhtour in der Rhön

Bewegung und Muße in einer traumhaften Winterlandschaft

---

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

**Sa, 30. Januar 2021, 9.00–ca. 18.00 Uhr**

Gegebenenfalls bei zu wenig Schnee als Winterwanderung

Kosten: € 20,- (Fahrt, Ausrüstung)

Anmeldung bis 22. Januar 2021

## Kino in der Kirche

Eintauchen in eine besondere Welt und sich inspirieren lassen

---

Der Film wird noch bekannt gegeben  
([www.akademikerseelsorge-wuerzburg.de](http://www.akademikerseelsorge-wuerzburg.de))

**Do, 04. Februar 2021, 19.30–ca. 21.30 Uhr**

Ort: Thomas-Morus-Kapelle  
der Kath. Hochschulgemeinde

Eintritt frei

Kooperation mit der Kath. Hochschulgemeinde



## /// Gruppen

### DENK-Bar

Begegnungsforum für junge AkademikerInnen

---

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

**Di, 15. September / 06. Oktober / 27. Oktober /  
17. November / 15. Dezember 2020 / 19. Januar /  
09. Februar 2021, 20.00 Uhr**

Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4

### Offener Treff für Frauen in Führungs- und Leitungsfunktionen

---

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

**Di, 15. September / 20. Oktober / 01. Dezember 2020 /  
12. Januar / 23. Februar 2021, 20.15 Uhr**

Ansprechpartnerin: Cornelia Hofmann

Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4



## Gespräch und Begleitung

Möchten Sie Lebens- oder Beziehungsfragen in den Blick nehmen und klären, Perspektiven ihrer persönlichen Situation erweitern oder sich bei der Vertiefung der eigenen Spiritualität begleiten lassen? Der geschützte Rahmen der Beratung bietet den Raum, herausfordernde oder problematische Situationen besser zu verstehen, neue Sichtweisen zu entdecken und Lösungsschritte zu entwickeln (Einzel- oder Paarberatung möglich).

Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit:

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

tel: 0931-3545316

email: [info@akademikerseelsorge-wuerzburg.de](mailto:info@akademikerseelsorge-wuerzburg.de)

## /// Gottesdienst und Meditation

### Moonlightmass mit Jazz

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

**So, 21.00 Uhr**

Ort: Augustinerkirche,  
Dominikanerplatz 2

### Meditation – Kontemplation

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

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

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

### AbendSTILLE

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

**Fr, 09. Oktober/ 13. November 2020/  
22. Januar/ 26. Februar 2021,  
19.00 bis 21.00 Uhr**

Ort: Thomas-Morus-Kapelle der Kath.  
Hochschulgemeinde, Hofstallstr. 4



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

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

HERBST/WINTER  
2020/21

Bildmotive: Titel © A. Lesik/shutterstock.com,  
2/3 © Caunozole/stock.com, 4/5 © Rohappy/  
shutterstock.com, 6/7 © Goran Bogicevic/  
shutterstock.com, 8/9 © Martin Barraud/stock.com,  
10/11 © azazello photo studio/shutterstock.com