

Haus Lebensspur

Nikolaistraße 16

73479 Ellwangen

Telefon: 07961 / 567866

haus-lebensspur@anna-schwestern.de

Anna-Schwestern

Franziskanerinnen von Ellwangen

Nibelungenweg 1

73479 Ellwangen

www.anna-schwestern.de

pace e bene



Spirituelle Angebote



Folgen Sie uns auf Instagram:



anna_schwestern
hauslebenspur

Atelier Sturm Aalen



Das Haus Lebensspur befindet sich angrenzend an unser Kloster der Anna-Schwestern, Franziskanerinnen von Ellwangen. Wir beide – Schwester Veronika Mätzler und Schwester Leonie Nohl – wohnen im Haus und bieten für Frauen spirituelle Auszeiten an.

Das Haus Lebensspur ist ein Ort der Gastfreundschaft, des Zuhörens und der Möglichkeit in einer persönlichen Atmosphäre spirituelle Angebote zum Kraftschöpfen wahrzunehmen.

Im Haus Lebensspur und einem angrenzenden Gästebereich gibt es insgesamt 9 Einzelzimmer. Ein Meditationsraum lädt zum Verweilen, ein Kreativraum zur Gestaltung ein. Grundsätzlich kann nach vorheriger Absprache ein Auszeitwochenende früher begonnen oder anschließend verlängert werden. Eine Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern im Mutterhaus ist jederzeit möglich. Der An- und Abreisetag werden als ein Tag berechnet.

Im Gästebereich gibt es für Frauen auch die Möglichkeit einer Auszeit mit Selbstversorgung, sofern keine Angebote im Haus Lebensspur stattfinden.
Eine Gesprächsbegleitung ist nach Absprache möglich.



Herzlich willkommen im Haus Lebensspur



<i>Inhalt</i>	
AUSZEIT	4
LANDESGARTENSCHAU	6
MEDITATIVE TANZANGEBOTE	8
TRAUERBEGLEITUNG	10
VERSCHIEDENES	11
ANGEBOTE IM HAUS GRECCIO	12
ANGEBOTE IM MUTTERHAUS	14
FRANZISKANISCHE WEGGEMEINSCHAFT	15
<i>dem Leben dienen</i>	
Ausstellung 100 Jahre Anna-Schwestern im Mutterhaus	16
Einzelveranstaltungen Übersicht	17
Auszeit-Angebote Übersicht	18

Wenn es dir gut tut, anders (er)leben dann komm!

Donnerstag	02.04.	–	Sonntag	05.04.	Kar- und Ostertage Jesusnachfolge leben
Montag	10.08.	–	Sonntag	16.08.	Urlaub Anders leben
Mittwoch	23.09.	–	Sonntag	27.09.	Erntezeit Stille leben (Tage im Schweigen)
Freitag	11.12.	–	Sonntag	13.12.	Advent Erwartungsvoll leben
Dienstag	22.12.	–	Freitag	25.12.	Weihnachten Menschwerdung leben
Mittwoch	30.12.	–	Samstag	02.01.27	Jahreswende Vertrauensvoll leben*

*für junge Frauen ab 18 Jahre

Beginn: 17 Uhr | Ende: 13 Uhr
Kosten: 40 € pro Tag | (U+V)

- gemeinsames Beten
- Austausch
- tägliche Impulse
- Zeiten der Stille
- Gesprächsangebot



Gönne dir eine Auszeit mit christlichen Impulsen und Yoga

Freitag 30.01. – Sonntag 01.02.

Freitag 27.11. – Sonntag 29.11.

Freitag 17.04. – Sonntag 19.04.

Freitag 16.10. – Sonntag 18.10.

Kursbegleitung:

Kerstin Brenner (Hatha-Yoga-Lehrerin)
Schwester Veronika Mätzler

Kursbegleitung:

Andrea Walter (Trainerin für Pilates
und Meditation)

Schwester Veronika Mätzler

Beginn: 17 Uhr | Ende: 13 Uhr

Kosten: 120 € | (U+V, Kursgebühr)

Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

- Körperwahrnehmung
- Entspannung
- gemeinsames Beten
- Austausch
- Stille



Anna-Schwestern in der
LANDESGARTENSCHAU
ELLWANGEN



**Gönne dir eine Auszeit mit Besuch
der Landesgartenschau Ellwangen**

Donnerstag 30.04.– Sonntag 03.05.

Donnerstag 28.05.– Sonntag 31.05.

Donnerstag 18.06.– Sonntag 21.06.

Donnerstag 23.07.– Sonntag 26.07.

Donnerstag 03.09.– Sonntag 06.09.

Beginn: 18 Uhr | Ende: 13 Uhr

Kosten: 40 € pro Tag | (U+V)

Die Kosten für die Landesgartenschau
sind gesondert zu entrichten.

Eintrittspreise für 1- oder
2-Tageskarten unter
www.ellwangen2026.de

Sie finden uns im Kirchengarten

- Natur erleben
- gemeinsames Beten
- tägliche Impulse
- Austausch
- Zeiten der Stille
- Gesprächsangebot



Mittagsgebet

jeden Mittwoch 12.00 Uhr

Gestaltung: Schwesternteam

Abendquelle

Tanzend aus der Quelle schöpfen

Mittwoch 27.05.

Mittwoch 26.08.

Beginn: 17.30 Uhr | Ende: 19 Uhr

Tänze am Brunnen unter freiem Himmel
zu ruhiger und bewegter Musik.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Gestaltung: Schwester Theresia Dauser

BrunnenZeit

Meditatives Abendgebet

Sonntag 31.05.

Sonntag 13.09.

Sonntag 28.06.

Beginn: 17 Uhr | Ende: 17.45 Uhr

Gestaltet und begleitet vom Orchesterle
der Anna-Schwestern.

Kreatives Tun mit Kräutern

Mittwoch 12.08. Kräutersträuße binden

Freitag 18.09. Kräuterkränzchen binden

Beginn: 14 Uhr | Ende: 17 Uhr

Sie sind eingeladen, kleine Kräutersträuße
und -kränzchen zu binden und diese danach
segnen zu lassen. Auch Kräutersalben und
Kräutersäckchen stehen zur Auswahl bereit.
Gestaltung: Schwester Judith Benz

MEDITATIVE TANZANGEBOTE

»Christus ist geboren.
Kommt, lasst uns tanzen!«
Festliche Tanzmeditation

Dienstag 06.01.

Beginn: 17 Uhr | Ende: 20 Uhr

Kosten: 20 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Elemente:

- Meditatives Tanzen
- Meditation
- Agape

»Geborgen – Getragen – Geführt«

Franziskanisches Tanzwochenende

Freitag 13.03. – Sonntag 15.03.

Beginn: 18 Uhr | Ende: 13 Uhr

Kosten: 150 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

- Meditatives Tanzen
- gemeinsamer (Tanz-)Gottesdienst
- Vespergebet mit den Schwestern

Begleitung der Tanzangebote:
Schwester Theresia Dauser

Wenn Gebet Bewegung wird.



»Verwurzelt dem Licht entgegen«

Franziskanisches Tanzwochenende

Freitag 06.11. – Sonntag 08.11.

Beginn: 18 Uhr | Ende: 13 Uhr

Kosten: 150 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

- Meditatives Tanzen
- gemeinsamer (Tanz-)Gottesdienst
- Vespergebet mit den Schwestern

Trauern ist ein Zeichen von Liebe

Wochenende für Frauen und Männer

Freitag 27.02. – Sonntag 01.03.

Freitag 13.11. – Sonntag 15.11.

Beginn: 17 Uhr | Ende: 13 Uhr

Kosten: 110 € (U+V, Kursgebühr)

Kursbegleitung:

Anne-Katrin Stegmann, Dipl. Psychologin Hospiz St. Anna
Schwester Veronika Mätzler



- gemeinsames Beten
- Hilfen im Trauerprozess
- Austausch
- Stille
- Körperwahrnehmung
- Entspannung



Adventsmeditation

Donnerstag 03.12.

Donnerstag 17.12.

Beginn: 19 Uhr | Ende: 21 Uhr

Anmeldung erbeten

- Adventliches Abendgebet
- Einstimmung auf Weihnachten
- gemütliches Beisammensein

Zur Mitte kommen

Abendgebet jeden Mittwoch um 18 Uhr

im Haus Lebensspur (außer in den Ferien)

Anschließend gemeinsames einfaches Abendessen – bei schönem Wetter im Freien. Eine (kurzfristige) Anmeldung wird erbeten unter E-Mail: haus-lebensspur@anna-schwestern.de oder Whatsapp: 0176 3446 7709

Natur und Stille

Samstag 30.05.

Samstag 25.07.

Samstag 05.09.

Beginn: 7 Uhr | Ende: 10 Uhr

Kosten: 15 € | Anmeldung erbeten

- Naturbetrachtung
- Stille und Meditation
- gemeinsames Frühstück

Abend-»Brot«

Mittwoch 10.06.

Mittwoch 01.07.

Mittwoch 16.09.

Beginn: 18 Uhr | Ende: 21 Uhr

Kosten: 15 € | Anmeldung erbeten

- Abendgebet
- Backen von Flammkuchen im Holzofen
- Bildmeditation im Sieger Köder-Museum
- gemeinsames Abendessen

Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht.

Zur Mitte kommen

für Frauen bis ca. 35 Jahre

Morgengebet jeden Mittwoch um 7 Uhr
(außer in den Ferien)

Anschließend gemeinsames einfaches Frühstück. Eine (kurzfristige) Anmeldung wird erbeten unter E-Mail:
ich-komme@anna-schwestern.de
oder WhatsApp: 0176 34 43 45 06

Treffpunkt: Haus Greccio
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 8
Ellwangen



Es laden ein:
Schwester Judith
Schwester Gabriela
Schwester Theresia

Bibelgespräch

Donnerstag	05.02.	05.03.
	16.04.	07.05.
	09.07.	08.10.
	05.11.	

Beginn: 18.30 Uhr | Ende: 20 Uhr

- Impuls zur Bibel
- Austausch
- Stille
- Gebet
- einfaches Abendessen



ANGEBOTE IM MUTTERHAUS

PRAY and STAY

Donnerstag	29.01.	26.02.
	26.03.	30.04.
	28.05.	25.06.
	23.07.	24.09.
	29.10.	26.11.

jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr
offenes Kommen und Gehen

- Anbetung mit neuen geistlichen Liedern
- Stille
- Kerze anzünden
- Bibelvers ziehen
- Möglichkeit sich segnen zu lassen

*spirituell
prägnant
lebendig*

Gottesdienst, Morgen- und Abendgebet mit uns Anna-Schwestern

Zu den täglichen Gebetszeiten unserer franziskanischen Schwesterngemeinschaft sind Sie herzlich eingeladen. Über den Kapellenweg kommen Sie in unsere Mutterhauskapelle. Die Uhrzeiten sind in unserer Homepage zu entnehmen. Eine Gesprächsbegleitung ist nach Absprache möglich unter: ich-komme@anna-schwestern.de



Zusammen unterwegs – im Glauben wachsen

Wir Anna-Schwestern gehen gemeinsam mit interessierten Frauen einen franziskanischen Weg. Eingeladen sind Frauen im Alter von 30 bis ca. 65 Jahren. Zu Beginn sollten wir uns unverbindlich kennenlernen.

Wir laden ein ...

- zum gemeinsamen Leben franziskanischer Spiritualität
- zum Beten für- und miteinander
- zur Gemeinschaftserfahrung
- zum Bibel teilen
- zur Anbetung und stillen Zeit
- zur Vertiefung im Alltag



FRANZISKANISCHE WEGGEMEINSCHAFT

Wir treffen uns an 4 Tagen im Jahr:

Samstag 07.03.	Ellwangen
Samstag 04.07.	Ellwangen mit Besuch der Landesgartenschau
Samstag 26.09.	Stuttgart, Haus der Stille
Samstag 05.12.	Ellwangen

Beginn: 9 Uhr | Ende: ca. 17 Uhr
Kosten: 25 € | Teilnahme und Verpflegung

Begleitung der Weggemeinschaft:
Schwester Judith, Schwester Rut und
Schwester Gabriela
Anmeldung per E-Mail unter:
weggemeinschaft@anna-schwestern.de

dem Leben dienen

100 Jahre Anna-Schwestern



ÖFFNUNGSZEITEN

Werktag von 10–16 Uhr

Wochenende und Feiertag von 14–16 Uhr

Gruppenführung mit Kaffee und Kuchen
nach Vereinbarung
mit Schwester Veronika Mätzler.



EINZELVERANSTALTUNGEN

Di. 06.01. **Festliche Tanzmeditation**

Mi. 27.05. **Abendquelle in der LGS (Landesgartenschau)**

Sa. 30.05. **Natur und Stille**

So. 31.05. **BrunnenZeit in der LGS**

Mi. 10.06. **Abend-»Brot«**

So. 28.06. **BrunnenZeit in der LGS**

Mi. 01.07. **Abend-»Brot«**

Sa. 25.07. **Natur und Stille**

Mi. 12.08. **Kräutersträuße binden in der LGS**

Mi. 26.08. **Abendquelle in der LGS**

Sa. 05.09. **Natur und Stille**

So. 13.09. **BrunnenZeit in der LGS**

Mi. 16.09. **Abend-»Brot«**

Fr. 18.09. **Kräuterkränzchen binden in der LGS**

Do. 03.12. **Adventsmeditation**

Do. 17.12. **Adventsmeditation**

Seite 8

Seite 7

Seite 11

Seite 7

Seite 11

Seite 7

Seite 11

Seite 7

Seite 7

Seite 11

Seite 7

Seite 11

Seite 11

Seite 7

Seite 11

Seite 11

ÜBERSICHT

AUSZEIT-ANGEBOTE im Haus Lebensspur



Fr. 30.01.– So. 01.02. **Christliche Impulse und Yoga**

Seite 5

Fr. 27.02.– So. 01.03. **Trauerbegleitung: Trauern ist ein Zeichen von Liebe**

Seite 10

Fr. 13.03.– So. 15.03. **Franziskanisches Tanzwochenende**

Seite 8

Gründonnerstag, 02.04.–

Ostersonntag, 05.04. **Kar- und Ostertage anders (er)leben**

Seite 4

Fr. 17.04.– So. 19.04. **Christliche Impulse und Yoga**

Seite 5

Do. 30.04.– So. 03.05. **Gönne dir eine Auszeit mit Besuch der LGS**

Seite 6

Do. 28.05.– So. 31.05. **Gönne dir eine Auszeit mit Besuch der LGS**

Seite 6

Do. 18.06.– So. 21.06. **Gönne dir eine Auszeit mit Besuch der LGS**

Seite 6

Do. 23.07.– So. 26.07. **Gönne dir eine Auszeit mit Besuch der LGS**

Seite 6

Mo. 10.08.– Mo. 16.08. **Urlaub anders (er)leben**

Seite 4

Do. 03.09.– So. 06.09. **Gönne dir eine Auszeit mit Besuch der LGS**

Seite 6

Mi. 23.09.– So. 27.09. **Erntedank – Stille (er)leben**

Tage im Schweigen mit spirituellen Impulsen

Seite 4

Fr. 16.10.– So. 18.10. **Christliche Impulse und Yoga**

Seite 5

Fr. 06.11.– So. 08.11. **Franziskanisches Tanzwochenende**

Seite 8

Fr. 13.11.– So. 15.11. **Trauerbegleitung: Trauern ist ein Zeichen von Liebe**

Seite 10

Fr. 27.11.– So. 29.11. **Christliche Impulse und Yoga**

Seite 5

Fr. 11.12.– So. 13.12. **Advent – Erwartungsvoll leben**

Seite 4

Di. 22.12.– Fr. 25.12. **Weihnachten anders (er)leben**

Seite 4

Mi. 30.12.–

Sa. 02.01.2027 **Jahreswende vertrauensvoll (er)leben**

für junge Frauen ab 18 Jahre

Seite 4