

pace e bene



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



Spirituelle Angebote

Folgen Sie uns auf Instagram:



[anna_schwestern](https://www.instagram.com/anna_schwestern)
[hauslebensspur](https://www.instagram.com/hauslebensspur)

Atelier Sturm Aalen



Haus Lebensspur
Angebote 2026

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.



Inhalt

AUSZEIT	4
LANDESGARTENSCHAU	6
MEDITATIVE TANZANGEBOTE	8
TRAUERBEGLEITUNG	10
VERSCHIEDENES	11
ANGEBOTE IM HAUS GRECCIO	12
ANGEBOTE IM MUTTERHAUS	14
FRANZISKANISCHE WEGGEMEINSCHAFT	15

dem Leben dienen

Ausstellung 100 Jahre Anna-Schwestern im Mutterhaus	16
Einzelveranstaltungen Übersicht	17
Auszeit-Angebote Übersicht	18

Herzlich willkommen im Haus Lebensspur





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

Donnerstag 02.04. – Sonntag 05.04.	Kar- und Ostertage	Jesusunachfolge 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.

Kursbegleitung:
Kerstin Brenner (Hatha-Yoga-Lehrerin)
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

Freitag 17.04. – Sonntag 19.04.

Freitag 16.10. – Sonntag 18.10.

Kursbegleitung:
Andrea Walter (Trainerin für Pilates
und Meditation)
Schwester Veronika Mätzler



Anna-Schwestern in der LANDESGARTENSCHAU ELLWANGEN



Sie finden uns im Kirchengarten

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

- 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 28.06.

Sonntag 13.09.

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



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

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

ANGEBOTE IM HAUS GRECCIO

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

Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht.

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

AUSSTELLUNG IM MUTTERHAUS



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.



ÜBERSICHT

EINZELVERANSTALTUNGEN

- | | | |
|------------|---|----------|
| Di. 06.01. | Festliche Tanzmeditation | Seite 8 |
| Mi. 27.05. | Abendquelle in der LGS (Landesgartenschau) | Seite 7 |
| Sa. 30.05. | Natur und Stille | Seite 11 |
| So. 31.05. | BrunnenZeit in der LGS | Seite 7 |
| Mi. 10.06. | Abend-»Brot« | Seite 11 |
| So. 28.06. | BrunnenZeit in der LGS | Seite 7 |
| Mi. 01.07. | Abend-»Brot« | Seite 11 |
| Sa. 25.07. | Natur und Stille | Seite 11 |
| Mi. 12.08. | Kräutersträuße binden in der LGS | Seite 7 |
| Mi. 26.08. | Abendquelle in der LGS | Seite 7 |
| Sa. 05.09. | Natur und Stille | Seite 11 |
| So. 13.09. | BrunnenZeit in der LGS | Seite 7 |
| Mi. 16.09. | Abend-»Brot« | Seite 11 |
| Fr. 18.09. | Kräuterkränzchen binden in der LGS | Seite 7 |
| Do. 03.12. | Adventsmeditation | Seite 11 |
| Do. 17.12. | Adventsmeditation | 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