

Für Dich



# Angebote

Feb. 26 – Aug. 26



Lebens Kunst  
Christliche Spiritualität  
Lebens Begleitung





Achte auf Deine Seele.  
Weil Du es wert bist.

# Mitten im Leben

Frische Gedanken, neue Impulse und viel Ermutigung.  
Wir haben wieder eine vielfältige Auswahl an Angeboten für Dich  
zusammengestellt und freuen uns auf eine gute Zeit mit Dir.

Es grüßt Dich herzlich  
**das Team von life**



## **Pfarrer Thomas Rauch**

Stadtpfarrer und Leiter der Cityseelsorge  
thomas.rauch@life-ke.de  
Tel: +49 (0) 831 540 560-0



## **Theresia Zettler**

Psychologische Beraterin, Begleiterin in  
Biografie- und Vergebungsarbeit  
theresia.zettler@life-ke.de  
Tel: +49 (0) 172 843 3954



## **Hannes Häntsch**

Sozial- und Religionspädagoge,  
Logotherapeut & Existenzanalytiker nach V. E. Frankl  
hannes.haentsch@life-ke.de  
Tel: +49 (0) 831 540 560-40



## **Birgit Schüßler**

Exerzitien- und Geistliche Begleitung,  
Biografiearbeit, Lebensbegleitung und Seelsorge  
birgit.schuessler@life-ke.de  
Tel: +49 (0) 831 540 560-26



### Kontemplation (Meditation)

**Jeden Donnerstag außerhalb der Ferien, 18:00 - 19:00**

Ort: Landwehrstr. 1, 2. Stock Meditationsraum, 87439 Kempten

Die Stille als Kraftquelle erfahren.

Teilnahme: kostenlos | Leitung: Birgit Schüßler



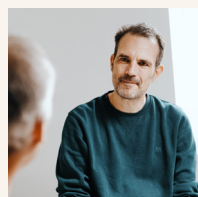
### Lobt Gott mit Tanz (Getanztes Gebet)

**03.02.2026, 19:00 - 21:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Getanztes Gebet mit Leib und Seele

Teilnahme: kostenlos, Spende erwünscht | Leitung: Birgit Schüßler



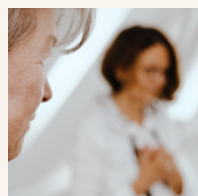
### Sinnwerkstatt (Einzelgespräch)

**nach Vereinbarung**

Ort: Haus der Cityseelsorge / life, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Mehr Sinn in meinem Leben finden.

Teilnahme: kostenlos | Leitung: Hannes Häntsch



### Der eigenen Seele auf der Spur (Vortrag)

**11.02.2026, 19:00 - 21:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Mit Teresa von Avila auf dem Weg  
in die „Innere Burg der eigenen Seele“

Teilnahme: kostenlos | Referentin: Birgit Schüßler



### Ökumenische Exerzitien im Alltag – „GESPANNT“ – (Übungen für ein spirituelles Leben)

**23.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. – jeweils 19.30 – 20.30**

Ort: online, Anmeldung: bis 16.02.2026

Spannungen im Leben aus geistlicher Perspektive betrachten

Unkosten 6 € für die Unterlagen

Leitung: Birgit Schüßler, Sabine Feldmann



### Sinn und Leid - Laurentiusgemeinschaft (Gruppe Ehrenamt)

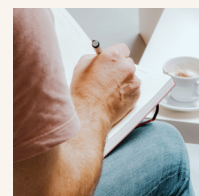
**03.02.2026, 10:30 - 12:00**

**17.02.2026, 10:30 - 12:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Spiritueeller Impuls und Begegnung mit hilfsbedürftigen Menschen.

Teilnahme: kostenlos | Leitung: Hannes Häntsch



### Bibliolog (Workshop)

**25.02.2026, 19:00 - 21:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, 1. Stock Oasenraum,  
Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Bibliolog – eine hilfreiche Methode der Bibelarbeit, um in Gemein-  
schaft uralte Texte für unser Heute lebendig werden zu lassen.

Teilnahme: kostenlos | Leitung: Birgit Schüßler

## Mär 2026



### Fortsetzung: Ökumenische Exerzitien im Alltag – „GESPANNT“ – (Übungen für ein spirituelles Leben)

**02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. – jeweils 19.30 – 20.30**

Ort: online, Anmeldung: bis 16.02.2026

Spannungen im Leben aus geistlicher Perspektive betrachten

Unkosten 6 € für die Unterlagen

Leitung: Birgit Schüßler, Sabine Feldmann



### Lobt Gott mit Tanz (Getanztes Gebet)

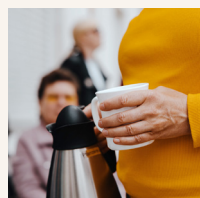
**03.03.2026, 19:00 - 21:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Getanztes Gebet mit Leib und Seele

Teilnahme: kostenlos, Spende erwünscht | Leitung: Birgit Schüßler





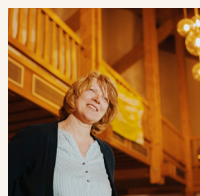
**Sinn und Leid - Laurentiusgemeinschaft (Gruppe Ehrenamt)**

**03.03.2026, 10:30 - 12:00**

**17.03.2026, 10:30 - 12:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Spiritueller Impuls und Begegnung mit hilfsbedürftigen Menschen.  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Hannes Häntsch



**Die Heilende Kraft der Vergebung (Vortrag)**

**05.03.2026, 19:30 - 21:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Vergebung, weil ich es mir wert bin.  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Theresia Zettler  
Anmeldung: [theresia.zettler@life-ke.de](mailto:theresia.zettler@life-ke.de), Telefon 0172 / 8433954

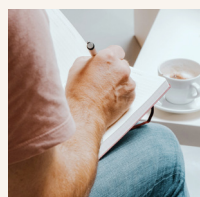


**Gemeinsam auf dem Weg der Kontemplation (Treffen für Übende)**

**07.03.2026, 9.00 - 16.00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Pfarrsaal, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Die Stille als Kraftquelle erfahren.  
Teilnahme: kostenlos  
Leitung: Birgit Schüßler, Jürgen Lehmann, Gerhard Kahl



**Bibelwerkstatt (Einzelgespräch)  
nach Vereinbarung**

Ort: Haus der Cityseelsorge / life, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Die Bibel kennenlernen und meinen Weg mit ihr finden.  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Hannes Häntsch

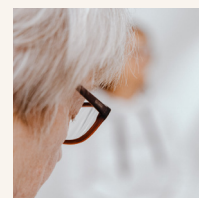


**Mut und gute Laune (Vortrag)**

**11.03.2026, 09.00 bis 15.00**

Ort: Pfarrsaal Wildpoldsried, Kemptener Str. 3  
Einkehrtag Frauenbund

Unkostenbeitrag 8 - 10 € | Referentin: Theresia Zettler  
Info & Anmeldung: Marianne Geist, Telefon 08304 5196



**Im Heute Gottes leben (Spiritueller Impuls)**

**17.03.2026, 18.30 - 20.00**

Ort: Landwehrstr. 1, 2. Stock Meditationsraum, 87439 Kempten

Mit dem Auferstandenen mitleiden  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Birgit Schüßler



**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (Seminar)**

**17.03. / 24.03. / 14.04. / 21.04. - jeweils 19.00 - 21.00**

Ort: vhs Kempten, Bodmanstraße 2, 87435 Kempten

Mit GfK klar und verständlich, authentisch und menschlich.  
Kosten: 75,50 € | Referentin: Theresia Zettler  
Anmeldung: <https://vhs-kempten.de>



**Lebe Liebe Lobe Lache (Vortrag beim Fraueneinkehrtag)**

**23.03.2026, 9:30 - 16:00**

**24.03.2026, 9:30 - 16:00**

Ort: Jugendhaus Elias, Seifriedsberg 12, 87544 Blaichach

Anmeldung: [jugendhaus-elias@bistum-augsburg.de](mailto:jugendhaus-elias@bistum-augsburg.de)  
Teilnahme: Unkostenbeitrag | Referentin: Theresia Zettler



**Lebendiger Kreuzweg**

**27.03.2026, 17.30**

Ort: Kirche St. Mang, St.-Mang-Platz 4, 87435 Kempten

Start erste Szene: St. Mang Kirche mit der ersten Szene  
Ende: St. Lorenz Basilika mit der Szene der Kreuzigung.  
An fünf Stationen führen Schauspieler verschiedene Stationen des Kreuzwegs authentisch und einfühlsam auf.  
Teilnahme: kostenlos  
Veranstalter: ACK Kempten (Arbeitsgemeinschaft Christl. Kirchen)  
Gestaltung: Theaterspielgruppe: „Bühnentaucher“



### **Sinn und Leid - Laurentiusgemeinschaft (Gruppe Ehrenamt)**

**07.04.2026, 10:30 – 12:00**

**21.04.2026, 10:30 – 12:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Spiritueller Impuls und Begegnung mit hilfsbedürftigen Menschen.  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Hannes Häntsch



### **Lobt Gott mit Tanz (Getanztes Gebet)**

**14.04.2026, 19:00 – 21:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Getanztes Gebet mit Leib und Seele  
Teilnahme: kostenlos, Spende erwünscht | Leitung: Birgit Schüßler



### **Im Heute Gottes leben (Spiritueller Impuls)**

**21.04.2026, 18:30 – 20:00**

Ort: Landwehrstr. 1, 2. Stock Meditationsraum, 87439 Kempten

Auf dem Weg nach innen dem Auferstandenen begegnen  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Birgit Schüßler



### **Meine Resilienz und Ressourcen stärken (Wochenendkurs)**

**Fr. 24.04.2026, 17:00 – So 26.04.2026, 12:00**

Ort: Haus der Berufung im Ottilienheim, 86941 St. Ottilien

Die eigene Widerstandskraft und Ressourcen stärken.  
Mit Impulsen aus der Logotherapie und der christlichen Meditation.  
Teilnahme: siehe [www.du-bist-berufen.de](http://www.du-bist-berufen.de)  
Leitung: Hannes Häntsch und Sr. Emmanuela Hartmann



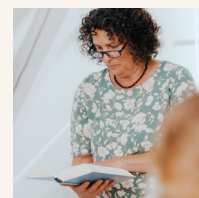
### **Her mit dem schönen Leben (Ein Angebot für Biografiearbeit)**

#### **Teil 1: Meine Herkunfts-FamilienBiografie**

**28.04.2026, 19:30 – 21:30**

Ort: Kirchlich-soziales Zentrum Christi Himmelfahrt,  
Im Freudental 10a, 87435 Kempten

Sie können sich für alle 7 Treffen oder für einzelne Treffen anmelden  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Theresia Zettler  
Anmeldung: [theresia.zettler@life-ke.de](mailto:theresia.zettler@life-ke.de), Telefon 0172 / 8433954



### **Im Heute Gottes leben (Spiritueller Impuls)**

**05.05.2026, 18:30 – 20:00**

Ort: Landwehrstr. 1, 2. Stock Meditationsraum, 87439 Kempten

Zum Ferment der Einheit werden  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Birgit Schüßler



### **Sinn und Leid - Laurentiusgemeinschaft (Gruppe Ehrenamt)**

**05.05.2026, 10:30 – 12:00**

**19.05.2026, 10:30 – 12:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Spiritueller Impuls und Begegnung mit hilfsbedürftigen Menschen.  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Hannes Häntsch

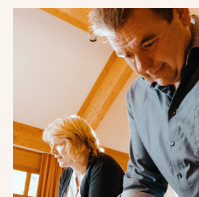


### **Im Heute Gottes leben (Spiritueller Impuls)**

**19.05.2026, 18:30 – 20:00**

Ort: Landwehrstr. 1, 2. Stock Meditationsraum, 87439 Kempten

Verwandlung von innen  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Birgit Schüßler



### **Her mit dem schönen Leben (Ein Angebot für Biografiearbeit)**

#### **Teil 2: Meine Beziehungs- und FreundschaftsBiografie**

**12.05.2026, 19:30 – 21:30**

#### **Teil 3: Meine Bildungs- und ArbeitsBiografie**

**20.05.2026, 19:30 – 21:30**

Ort: Kirchlich-soziales Zentrum Christi Himmelfahrt,  
Im Freudental 10a, 87435 Kempten

Sie können sich für alle 7 Treffen oder für einzelne Treffen anmelden  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Theresia Zettler  
Anmeldung: [theresia.zettler@life-ke.de](mailto:theresia.zettler@life-ke.de), Telefon 0172 / 8433954



## Sinn und Leid - Laurentiusgemeinschaft (Gruppe Ehrenamt)

**02.06.2026, 10:30 – 12:00**

**16.06.2026, 10:30 – 12:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Spiritueeller Impuls und Begegnung mit hilfsbedürftigen Menschen.  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Hannes Häntsch

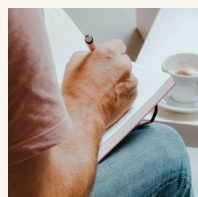


## Im Heute Gottes leben (Spiritueeller Impuls)

**09.06.2026, 18.30 – 20.00**

Ort: Landwehrstr. 1, 2. Stock Meditationsraum, 87439 Kempten

Neue Dimensionen des Lebens  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Birgit Schüßler



## Bibliolog (Workshop)

**17.06.2026, 19:00 – 21:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, 1. Stock Oasenraum,  
Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Bibliolog – eine hilfreiche Methode der Bibelarbeit, um in Gemeinschaft uralte Texte für unser Heute lebendig werden zu lassen.  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Birgit Schüßler



## Her mit dem schönen Leben (Ein Angebot für Biografiearbeit)

### Teil 4: Meine Glaubens- und WerteBiografie

**19.06.2026, 15.00 – 17.00**

### Teil 5: Meine Erlebnis- und ErfahrungsBiografie

**25.06.2026, 15.00 – 17.00**

Ort: Kirchlich-soziales Zentrum Christi Himmelfahrt,  
Im Freudental 10a, 87435 Kempten

Sie können sich für alle 7 Treffen oder für einzelne Treffen anmelden  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Theresia Zettler  
Anmeldung: [theresia.zettler@life-ke.de](mailto:theresia.zettler@life-ke.de), Telefon 0172 / 8433954



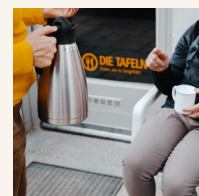
## Meine Persönlichkeit entfalten (Wochenendkurs)

**Fr. 19.06.2026, 17:00 – So 21.06.2026, 12:00**

Ort: Haus der Berufung im Ottilienheim, 86941 St. Ottilien

Den Weg des inneren Wachstums erkennen, damit dein Leben fruchtbar wird und gut gelingen kann. Mit Impulsen aus der Logotherapie, der Sinnfindungstherapie nach Viktor E. Frankl.  
Teilnahme: siehe [www.du-bist-berufen.de](http://www.du-bist-berufen.de)  
Leitung: Hannes Häntsch und Sr. Emmanuela Hartmann

# Jul 2026



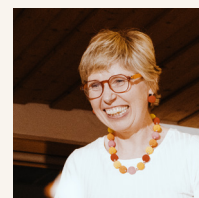
## Sinn und Leid - Laurentiusgemeinschaft (Gruppe Ehrenamt)

**07.07.2026, 10:30 – 12:00**

**21.07.2026, 10:30 – 12:00**

Ort: Pfarrzentrum St. Lorenz, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Spiritueeller Impuls und Begegnung mit hilfsbedürftigen Menschen.  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Hannes Häntsch



## Her mit dem schönen Leben (Ein Angebot für Biografiearbeit)

### Teil 6: Meine Orte- und WegeBiografie

**07.07.2026, 19:30 – 21:30**

### Teil 7: Mein Leben – Meine AutoBiografie

**15.07.2026, 19:30 – 21:30**

Ort: Kirchlich-soziales Zentrum Christi Himmelfahrt,  
Im Freudental 10a, 87435 Kempten

Sie können sich für alle 7 Treffen oder für einzelne Treffen anmelden  
Teilnahme: kostenlos | Leitung: Theresia Zettler  
Anmeldung: [theresia.zettler@life-ke.de](mailto:theresia.zettler@life-ke.de), Telefon 0172 / 8433954



### **Exerzitien – Kontemplation – Meditation (Meditationswoche)**

**27.07.2026, 17:00 – 02.08.2026, 13:30**

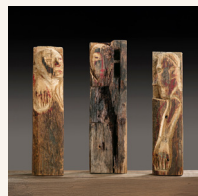
Ort: Exerzitienhaus St. Ottilien

Eine Möglichkeit sich selbst zu finden, zu Gott zu finden, und neue Kraft zu schöpfen. Elemente: Schweigen, sitzen in der Stille (4 x 25 Minuten), achtsam gehen (in der Natur), singen geistlicher Lieder, Klangschalen Meditation, Körperübungen, geistliche/biblische Impulse, Gottesdienst, Einzelgespräche

Anmeldung und Teilnahme: siehe [www.erzabtei.de/exerzitien](http://www.erzabtei.de/exerzitien)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Birgit Schüßler, Angelika Hartung

## Aug 2026



### **Skulptur-Meditation „mit-fühlen“ (Ausstellung)**

**01.08.2026 – 31.08.2026**

Ort: Basilika St. Lorenz, Hildegardplatz, 87439 Kempten

Skulptur-Meditation in der Basilika. Kunstobjekt mit Meditationstext. (Text zum mitnehmen)

Teilnahme: kostenlos | Leitung: Hannes Häntsch



### **Glaubensweg (Einzel- oder Gruppengespräche) nach Vereinbarung**

Ort: Haus der Cityseelsorge / life, Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Weil jeder aus Hoffnung lebt. Vorbereitung Erwachsener auf die Taufe, Kommunion und Firmung.

Teilnahme: kostenlos | Leitung: Hannes Häntsch



### **Sitzkissen an der Basilika (Ehrenamt)**

**Termine: An Markttagen nach eigenem Ermessen**

Ort: Hildegardsplatz, 87439 Kempten

Leitung: Hannes Häntsch

Anmeldung: [hannes.haentsch@life-ke.de](mailto:hannes.haentsch@life-ke.de)

Vielleicht hast Du auch schon manchmal auf den Treppenstufen der Basilika oder einer der umliegenden Bänke gesessen und den Trubel vom Wochenmarkt verfolgt?

Um den Aufenthalt der Menschen in der Nähe der Basilika zu verschönern, haben wir dicke Sitzkissen angeschafft, damit es sich die Menschen so richtig bequem machen können. Mit dieser kleinen Geste wollen wir ihnen etwas Gutes tun und mit den kurzen Texten auf den Sitzkissen ihnen für ihre Seele etwas mit auf den Weg geben. Sie sollen die Zeit zum Innezuhalten genießen und Kraft schöpfen.

### **Möchtest du das Projekt unterstützen?**

Wir suchen Personen die an schönen Wochenmarkttagen die Sitzkissen auslegen und einsammeln. Vielleicht freut sich schon der ein oder andere Mensch in der Stadt, dir dabei zu begegnen!



NEU



### **Bibel|Zeit – Tiefer lesen, weiterdenken (Gruppenarbeit)**

#### **Regelmäßige Termine nach Absprache**

Ort: Haus der Cityseelsorge/life,  
Herrenstr. 1, 87439 Kempten

Du möchtest dich mit biblischen Texten bewusster auseinandersetzen? Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, um die Bibel tiefer zu durchdringen: Wir lesen, hören zu, fragen nach – und lassen verschiedene Deutungen zu Wort kommen, etwa rabbinische Auslegungen oder traditionsreiche christliche Perspektiven. Anschließend teilen wir miteinander, was die Inspirationen für unser eigenes Leben bedeuten könnten.

Für alle, die Freude am gemeinsamen Lernen und am Austausch haben – ganz ohne theologisches Vorwissen. (Dauer: 90 min)

Teilnahme: kostenlos

Leitung: Hannes Häntsch

Anmeldung: hannes.haentsch@life-ke.de

### **Café am Hofgarten**

Kaffee, Kuchen, gute Laune.

Liebevoll hausgemachte Kuchen, feiner Kaffee, leckere Bio-Tees, Butterbrezen und verschiedene Erfrischungsgetränke.

Öffnungszeiten

Di, Mi, Do 10:00 – 16:00

Fr 10:00 – 18:00, Sa 10:00 – 16:00

Mo, So, Feiertag geschlossen

Kontakt: cafe@life-ke.de



### **Lebens Kunst**

Lieben, Loben, Lachen.

Hast Du schon einmal erfahren, wie heilsam Lieben, Loben und Lachen sein kann? Kennst Du das Gefühl, wenn durch Vergebung eine große Last von Deinen Schultern fällt? Ein erfülltes Leben zu führen, ist eine Kunst. Wir laden Dich ein, diese zu entdecken...

### **Christliche Spiritualität**

Leben im Einklang.

Unsere Zeit ist schnelllebig und laut. Viele fühlen sich getrieben und rastlos. Verständlich, dass der Wunsch nach Ruhe, Tiefgang und einer spirituellen Lebensweise immer größer wird. Wir laden Dich ein zur christlichen Spiritualität..



### **Lebens Begleitung**

Persönlich wachsen.

Kennst Du die Situationen, die das Leben und den Glauben herausfordern und bisherige Überzeugungen in Frage stellen? Vielleicht sehnst Du Dich nach mehr Orientierung, Halt und Sinn?



—— Für Dich ——

Freu Dich auf viele  
verschiedene Angebote,  
die Dich inspirieren  
und Dir helfen,  
persönlich zu wachsen.



Diese und weitere Angebote  
findest Du noch detaillierter im  
Internet unter [www.life-ke.de](http://www.life-ke.de)



life Mitten im Leben.  
Landwehrstraße 3–5  
87439 Kempten im Allgäu

T +49 (0)831 540 560 0  
[welcome@life-ke.de](mailto:welcome@life-ke.de)  
[www.life-ke.de](http://www.life-ke.de)



Ein Angebot der  
Cityseelsorge Kempten  
im Allgäu