

Für Dich



Angebote

Feb. 26 – Aug. 26



Lebens Kunst
Christliche Spiritualität
Lebens Begleitung



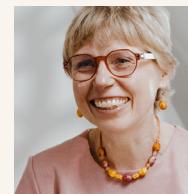
Mitten im Leben

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.

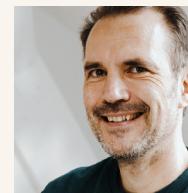
Es grüßt Dich herzlich
das Team von life



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 Vergebungswerk
theresia.zettler@life-ke.de
Tel: +49 (0) 172 843 3954



Hannes Häntschi
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



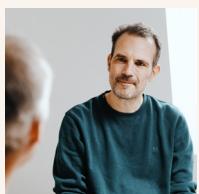
Lobt Gott mit Tanz (Getanztes Gebet)

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



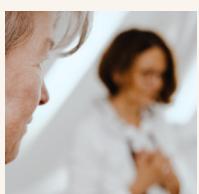
Sinnwerkstatt (Einzelgespräch)

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 – „GESPANNNT“ – (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)

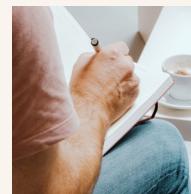
03.02.2026, 10:30 - 12:00

17.02.2026, 10:30 - 12:00

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

Spiritueller 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 Gemeinschaft uralte Texte für unser Heute lebendig werden zu lassen.

Teilnahme: kostenlos | Leitung: Birgit Schüßler



Fortsetzung: Ökumenische Exerzitien im Alltag – „GESPANNNT“ – (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, 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)

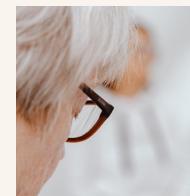
11.03.2026, 09.00 bis 15.00

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

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

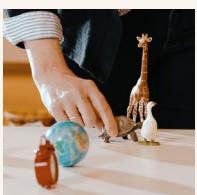
Ort: Haus der Berufung im Ottilienheim, 86941 St. Ottilien

Die eigene Widerstandskraft und Ressourcen stärken.

Mit Impulsen aus der Logotherapie und der christlichen Meditation.

Teilnahme: siehe www.du-bist-berufen.de

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, 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, 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

Spiritueller Impuls und Begegnung mit hilfsbedürftigen Menschen.

Teilnahme: kostenlos | Leitung: Hannes Häntsch



Im Heute Gottes leben (Spiritueller 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



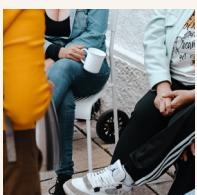
Bibliolog (Workshop)

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, Telefon 0172 / 8433954



Meine Persönlichkeit entfalten (Wochenendkurs)

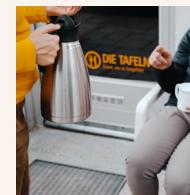
Fr. 19.06.2026, 17:00 – So 21.06.2026, 12:00

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

Leitung: Hannes Häntsch und Sr. Emmanuela Hartmann



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

Spiritueller 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, 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

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-Mediation 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

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!



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

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?

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



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



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

T +49 (0)831 540 560 0
welcome@life-ke.de
www.life-ke.de



Ein Angebot der
Cityseelsorge Kempten
im Allgäu