

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Meditation, Mystik und Musik– Deine Auszeit vom Stress! Im Raum der Stille

Montags 18:00- 19:00 Uhr

Hélène Eichrodt-Kessel

Entdecke die Kraft der Spiritualität und schaffe dir einen Raum der Ruhe und Klarheit. Unser interreligiöses Meditationsangebot mit Musik und Atemarbeit hilft dir, Stresssituationen besser zu meistern und im Alltag zielorientierter zu sein.

Mit speziellen Breathwork-Techniken übst du, Ängsten und Stress standzuhalten und innere Ruhe zu finden. Gemeinsam im Kreis, begleitet von Klanginstrumenten, schaffen wir einen Resonanzraum für Empathie und inneren Frieden. Lass den Alltag los und finde deinen Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Wir freuen uns auf dich!

Kreative Mittagspause – Deine Auszeit vom Alltag

Dienstags 12:30 bis 14:30 Uhr

Hélène Eichrodt-Kessel und Team

Gönn dir eine kurze Reise in ein imaginäres Land und lass den Stress von Studium und Arbeit hinter dir! Von 12:30 bis 14:30 laden wir dich ein, am Tisch der Kreativität Platz zu nehmen – zum Malen, Austauschen und Entdecken. Kunst ist Begegnung: mit dir selbst, mit anderen und mit deinen inneren Wünschen, die im Alltag oft untergehen. Keine besondere Kunstfertigkeit erforderlich – hier zählt der Spaß am Gestalten! Freue dich auf gute Gespräche und neue Inspiration. Jede*r ist willkommen – Spenden erbeten!

Sprachcafé

Mittwochs 13:30 - 15:00 Uhr

Du machst gerade einen Sprachkurs oder möchtest einfach mehr Deutsch sprechen üben? Das Sprachcafé ist eine Gelegenheit, wo du im Gespräch mit deutschen Muttersprachlern dein Deutsch verbessern kannst. Für Abwechslung bei den Treffen darfst du dich auf die thematischen Inputs freuen, die unser Sprachcafé-Leitungsteam vorbereitet. Bitte anmelden über die ÖZ-Webseite.



Öffnungszeiten

Mo - Fr: 11:00 - 15:00 Uhr

Inklusiver Selbstverteidigungskurs – Werde Teil davon!

03. April; 15. Mai; 05. Juni; 03. Juli; 17. Juli

Jeweils 15:00-16:00 Uhr

Hélène Eichrodt-Kessel und das Team von Protactics

Du möchtest nicht nur deine eigene Stärke entdecken, sondern auch etwas Gutes tun? Dann ist unser Selbstverteidigung genau das Richtige für dich! Im ÖZ hast du die Möglichkeit, Techniken der Selbstverteidigung zu erlernen und dein Selbstbewusstsein zu stärken. Das Besondere: Du unterstützt dabei auch Jugendliche mit Assistenzbedarf und begleitest sie auf ihrem Weg zu mehr Selbstsicherheit. Dieses gezielte Training wird mit einem ausgebildeten Coach von Protactics durchgeführt.

Gemeinsam lernst ihr, „Nein“ zu sagen und stark aufzutreten – für euch selbst und füreinander. Mach mit und verbinde dein persönliches Training mit sozialem Engagement! Bitte anmelden über die ÖZ-Webseite.

Learn & Breakfast

Täglich um 9:00 Uhr

Starte jeden Morgen unter der Woche mit anderen Studis in den Tag und motiviert euch so gegenseitig für eure Arbeit für den Tag: Lernen, Arbeiten schreiben etc.

Arbeitet gemeinsam auf die Pause hin, in der es ein gemeinsames Frühstück gibt.

Mit deiner Hilfe wollen wir das ÖZ und das ÖZ-Café noch besser machen. Mach mit bei der Umfrage und sag uns, wie du unsere Angebote findest und was du dir von uns wünschst.

Wir sind gespannt auf deine Ideen!



Ökumenisches Zentrum



📍 Allmandring 6, 70569 Stuttgart-Vaihingen

🌐 www.oekumenisches-zentrum.de ☎️ +49 711 68706800

WER WIR SIND

Wir sind eine Einrichtung der Evangelischen und Katholischen Kirche, in der Jeder und Jede herzlich willkommen ist! Mehr dazu auf Instagram und unserer Homepage.

Lust, neue Leute kennenzulernen?
Oder suchst du einfach mal jemand zum Reden?
Oder Lust auf abwechslungsreiches Programm?
Oder willst einen Cappuccino oder was Anderes genießen oder einfach mal relaxen?
Dann komm vorbei am **Ökumenischen Zentrum!**



UNSER TEAM



Dr. Hélène Eichrodt-Kessel
Evangelische HochschulpfarrerIn
Tel. 0157 35777279
helene.eichrodt-kessel@elkw.de



Marius Grath
Katholischer Hochschuleseelsorger
Tel. 0160 98703700
grath@oekumenisches-zentrum.de



Sabine Thaler
Verwaltung/Sekretariat
Tel. 0711 6870680
sekretariat@oekumenisches-zentrum.de



Shima Khosronia
Verwaltung/Sekretariat
Tel. 0711 6870680
sekretariat@oekumenisches-zentrum.de

Alaa Salim - Hausmeister
Tel. 0711 687068-13
alaa.salim@elkw.de

EIN NETZ DER HOFFNUNG SPANNEN

Manchmal könnte ich an dieser Welt verzweifeln. Ich entscheide mich bewusst und immer wieder neu, es nicht zu tun. Dabei helfen mir vor allem zwei Dinge:

1. Mein Glaube

Ich schreibe diese Zeilen kurz vor Ostern. Dieses Fest ist der Kern der „Frohen Botschaft“ im christlichen Glauben. Im griechischen Originaltext heißt sie εὐαγγέλιον (euangelion), also die „gute Botschaft“/die „gute Nachricht“. Diese besagt, dass Leiden und Tod (Christi) nicht am Ende stehen, sondern die Auferstehung, das neue Leben. Ganz elementar gesprochen steht das Osterfest für die Gewissheit, dass das Leben stärker ist als der Tod. Dass wir hoffen dürfen, auch wenn es noch so viele Gründe gibt, die dieser Hoffnung entgegenstehen.

2. Den Blick auf Hoffnungsträger:innen richten

Einfach nur allgemein an Hoffnung zu glauben, ist mir zu wenig. Meine Hoffnung beziehe ich, indem ich auf Leute schaue, die ganz konkret am Guten mitarbeiten und so Hoffnung sichtbar und greifbar machen: Ich denke da z.B. an die Leute vom Sprach-Café hier im ÖZ. Das sind (deutschsprachige) Studierende, die sich Zeit nehmen, um internationalen Studierenden beim Deutschlernen und -sprechen zu helfen. Ein anderes Beispiel sind die Studierenden, die die Initiative Klimaschutz integriert gegründet haben, in der es darum geht, Geflüchtete mit dem Thema und Arbeitsfeld Erneuerbare Energien vertraut zu machen. Dass diese Studierenden damit gleichzeitig auch noch einen enormen Beitrag zu Integration und gesellschaftlichem Frieden beitragen, finde ich genial und hoffnungsstiftend! Ich und wir am Ökumenischen Zentrum sind dankbar, mit all diesen Hoffnungsträger:innen – dazu gehören selbstverständlich auch unsere Kooperationspartner:innen bei Veranstaltungen und in unserem Semesterprogramm - verbunden und vernetzt zu sein.

Auf die Frage also, wie Hoffnung heute konkret gehen kann, würde ich mit den Worten des verstorbenen Theologen und Bischofs Klaus Hemmerle antworten, die dieser bereits 1982 mit Blick auf seine Zeit sagte:

„Wir brauchen nichts dringender als Menschen, die heute, gerade heute an die Frohe Botschaft glauben.

Ich selbst, Sie selbst sind der Mensch, an dem gelegen ist, dass wieder Grund wird zur Hoffnung.

Sollten wir nicht ein Netz der Hoffnung spannen...?

Aber wie?

Vielleicht so:

Jeder sagt nicht das Drückende, Schwere, nicht Ärger und Missgunst seinem Nächsten weiter, sondern ein gutes, ein ermutigendes Wort, ein Wort der Zuversicht...

Ich will versuchen, mit an diesem Netz zu knüpfen.“

Euer Marius

PROGRAMM SOMMERSEMESTER 2025

Beginn jeweils 19:30 Uhr

Anmeldung zu den Veranstaltungen
über die **ÖZ-Webseite** →



APRIL

- 07.04. „Kontrast“ Vernissage in Kooperation mit dem Foto AK und Live Musik
- 28.04. PUB QUIZ - Thema: Nachhaltigkeit mit studentischem Verein
Crossing Borders Stuttgart (CBS)

MAI

- 05.05. Grill & Chill auf der Dachterasse
- 12.05. Art Night
- 19.05. Workshop: Brot backen mit Raed Abofol
- 27.05.-
28.05. Erste Hilfe Kurs
(Teilnahme an beiden Terminen notwendig)

JUNI

- 02.06. Veganer Kochabend!
- 23.06. Wanderung mit Waldsegen
- 30.06. Workshop: How to apply successfully?

JULI

- 07.07. Sommerfest
mit dem Allmand Chaoten Orchester