



Erzabtei
St. Ottilien

Programm Exerzitienhaus 2020

Exerzitienhaus Programm 2020

www.ottilien.de

Liebe Gäste der Erzabtei St. Ottilien, liebe Interessierte des Kursprogramms 2020!

Es freut mich, dass Sie das Exerzitienhaus Programm 2020 in Händen halten, und grüße Sie herzlich.

Was bewegt uns? Was macht uns aus? Wer bin ich? Was gibt mir Sinn für meine alltäglichen Lebensvollzüge? Dies sind Fragen, die ungenannt, ja manchmal unbewusst aber permanent unserem Leben unterlegt sind und nach Klärung schreien: bei jedem/jeder einzelnen von uns wie bei den verschiedensten Gesellschaftsgruppen. Und wenn diese Fragen im Unbewussten bleiben und nicht gestellt werden können, entwickeln sie sich manchmal zu Selbstläufern, die das behutsame unaufdringliche Werden von Antworten nicht erwarten können und sich Projektionsflächen suchen, auf denen sie nicht unbedingt heilsam wirken, sondern der Egozentrik einen Absolutheitsanspruch einreden: Identität als Reduktion auf das, was nur mir selbst oder meiner Gruppe, zu der ich gehöre nützt. Wenn wir 2020 den 1300. Todestag der hl. Odilia begehen, könnte uns dieses Gedenkjahr erlauben, eben diese Fragen neu zu stellen. Odilia (Ottilia), die als Kind des Herzogs Eticho und seiner Frau Bersinda um 660 auf der Hohenburg im Elsass blind geboren wird, soll nach dem Willen des Vaters getötet werden, weil ein blindes Mädchen für ihn keinen Wert darstellt. Die Mutter lässt sie retten und wahrscheinlich in das Kloster Baumes-les-Dames nahe Besancon bringen. Als zwölfjährige wird sie dort von Bischof Erhard von Regensburg getauft und wird durch dieses Sakrament sehend. Um 690 wird sie Äbtissin im Kloster Hohenberg, dem heutigen Mont Sainte-Odile.

Ein Mädchen wird sehend durch das Sakrament der Taufe! Was wir vielleicht gerne als Legende einordnen, war für die ersten Mitbrüder der jungen Missionsgesellschaft, die 1887 nach St. Ottilien kamen eine tiefe Inspiration für ihr Missionsverständnis: die Taufe



bringt den Völkern das Licht des Glaubens und eröffnet das Christugeschehen in allen Getauften. Die Taufe macht sehend! Und wie ist das heute? Prägt das Getauftsein unsere Identität? Was bedeutet für mich/uns durch die Taufe ganz zu Jesus Christus zu gehören? Eröffnet sich mir/uns dadurch ein neuer Blick auf die Welt, geprägt von Offenheit und Verantwortungsbewusstsein? Wie sehr, wie tief darf dieses Christugeschehen unser Wesen berühren oder uns gar heilen?

Sie werden sehen, etliche der Angebote und Kurse greifen diese Fragen deutlich auf, andere eher indirekt. Ich hoffe, für jede*n von Ihnen ist etwas Passendes dabei.

Herzliche Grüße aus St. Ottilien



P. Klaus Spiegel OSB

Leiter des Exerzitien- und Gästehauses St. Ottilien

Hinweis: Wir haben einen Anmeldeschluss für die einzelnen Angebote angegeben. Da wir ca. vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn wissen müssen, ob die Teilnehmerzahl ausreichend für das Zustandekommen des Kurses ist. Leider war es öfters schon so, dass wenige Tage vor Beginn sich noch Interessenten anmelden wollten, der Kurs aber schon abgesagt werden musste.



Das Exerzitienhaus ist Mitglied der
Katholischen Erwachsenenbildung
Landsberg am Lech e.V





INHALTSVERZEICHNIS

■	Jahresübersicht Kursprogramm	S. 6
■	Haus der Berufung.	S. 23
■	Exerzitien - Stille - Meditation - Kontemplation.	S. 31
■	Bibel - Glaube - Mönchtum.	S. 46
■	Lebenshilfen - Kreatives - Ganzheitliches.	S. 63
■	Wandern - Pilgern - Radeln.	S. 86
■	Regelmäßiges	S. 90
■	Organisatorisches	S. 91
■	Referentenliste mit Bildern.	S. 94

JANUAR

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN

2020 - das ist mein Jahr!

Leitung: Sabine Heyer

Do. 02.01. (17:00 Uhr) - Mo. 06.01. (13:30 Uhr) S. 63

PERSÖNLICHKEITSSEMINAR

... weil du wertvoll bist

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 03.01. (17:00 Uhr) - So. 05.01. (12:00 Uhr) S. 23

WOCHENENDSEMINAR

Den Übergang aktiv gestalten

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 03.01. (17:00 Uhr) - So. 05.01. (13:30 Uhr) S. 63

TAGE DER EINKEHR

Ken Wilber und die Integrale Theorie

Leitung: Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming

Fr. 03.01. (17:00 Uhr) - So. 05.01. (13:30 Uhr) S. 64

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - FORTFÜHRUNG

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB

Mo. 06.01. (17:00 Uhr) - So. 12.01. (09:30 Uhr) S. 31

EINFÜHRUNG INS ENNEAGRAMM

Die neun Gesichter der Seele

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Fr. 10.01. (17:00 Uhr) - So. 12.01. (13:30 Uhr) S. 64

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Qi Gong

Gott will, dass mein Leben gelingt und glückt!

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra

Fr. 17.01. (17:00 Uhr) - So. 19.01. (13:30 Uhr) S. 31

OFFENES SINGEN

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Do. 23.01. von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr S. 64

WORKSHOP ZUR MISEREOR FASTENAKTION 2020

Gib Frieden!

Leitung: Sr. Gabriele Haack OSB, P. Maurus Blommer OSB

Fr. 24.01. von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr S. 64

ORIENTIERUNGSKURS

Das MEHR in mir... Wege christlicher Berufung für 20-45 Jährige

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Domvikar Andreas Miesen

Fr. 24.01. (17:00 Uhr) - So. 26.01. (12:00 Uhr) S. 23

MUSIKALISCHES WOCHENENDE

Ge(h)danken

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth u.a.

Fr. 24.01. (17:00 Uhr) - So. 26.01. (13:30 Uhr) S. 65

VORTRAGSEXERZITIEN IM SCHWEIGEN**„Kehrt um und glaubt an das Evangelium“ (Mk 1,15)**

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Mo. 27.01. (17:00 Uhr) - Fr. 31.01. (09:30 Uhr)

S. 32

VISIONEN FÜR MEIN LEBEN

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 31.01. (17:00 Uhr) - So. 02.02. (12:00 Uhr)

S. 24

WOCHENENDE FÜR FRAUEN**Alles eine Frage des Blickwinkels**

Leitung: Stephanie Mende

Fr. 31.01. (17:00 Uhr) - So. 02.02. (13:30 Uhr)

S. 65

BESINNUNGSWOCHENENDE**„Ein Licht, das die Heiden erleuchtet“ (Lk 2,32)**

Leitung: Br. Simon Brockmann OSB

Fr. 31.01. (17:00 Uhr) - So. 02.02. (13:30 Uhr)

S. 46

**TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN****Lichtmess - Lichtsegen**

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob

Fr. 31.01. (17:00 Uhr) - So. 02.02. (13:30 Uhr)

S. 65

F E B R U A R**WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG****Spannung abbauen - zu mir selber finden**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 01.02. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 66

OASENTAG**Heimat – wo bin ich zu Hause?**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 01.02. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 66

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION**Der Stille lauschen**

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Fr. 07.02. (17:00 Uhr) - So. 09.02. (13:30 Uhr)

S. 32

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & sanftes Yoga**Meditation und Inneres Beten**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner

Fr. 07.02. (17:00 Uhr) - So. 09.02. (13:30 Uhr)

S. 32

GOTTES SEHNSUCHT IST DER MENSCH, BIST DU**Mich selbst und Gott lieben lernen**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 14.02. (17:00 Uhr) - So. 16.02. (12:00 Uhr)

S. 24

MEDITATIVES WOCHENENDE**Gönne dich dir selbst!**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Pfr. Rainer Hartmann

Fr. 14.02. (17:00 Uhr) - So. 16.02. (13:30 Uhr)

S. 33

PHILOSOPHISCHES WOCHENENDE**Das evolutionäre Universum – wie Gott es macht, dass die Dinge sich selber machen**

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB, Br. Ignatius Ruppert OSB
 Fr. 14.02. (17:00 Uhr) - So. 16.02. (13:30 Uhr) S. 66

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN FÜR GEÜBTE**„...eine Stimme verschwebenden Schweigens.“****(1 Kön 19,12 nach M. Buber)**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB
 Fr. 21.02. (17:00 Uhr) - So. 01.03. (09:30 Uhr) S. 33

EIN WOCHENENDE FÜR DIE BEZIEHUNG**Zeit für die Liebe**

Veranstalter: ME (Marriage Encounter), eine Gemeinschaft der katholischen Kirche mit dem Ziel, die Beziehung zu beleben und zu vertiefen.

Fr. 21.02. (18:00 Uhr) - So. 23.02. (16:30 Uhr) S. 46

MUSIKALISCHES WOCHENENDE**Wer singt, betet doppelt!**

Leitung: Beatrix Nyga

Fr. 21.02. (17:00 Uhr) - So. 23.02. (13:30 Uhr) S. 67

WOCHENENDSEMINAR**Stadtplan für ein gutes Leben**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 21.02. (17:00 Uhr) - So. 23.02. (13:30 Uhr) S. 67

EXERZITIEN FÜR OBLATEN DES HL. BENEDIKT UND INTERESSIERTE**Die Weisheit des hl. Benedikt entdecken**

Leitung: P. Claudius Bals OSB

So. 23.02. (17:00 Uhr) - Do. 27.02. (13:30 Uhr) S. 34

GEISTLICHE TAGE (Exerzitien) für Ordensfrauen**Bilder der Auferstehung**

Leitung: P. Tobias Merkt OSB

So. 23.02. (17:00 Uhr) - Fr. 28.02. (09:30 Uhr) S. 34

NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN**„Flirten mit Gott - Momente christlicher Spiritualität der Herzen“ (Christoph Quarch)**

Leitung: Brigitte Eder

Mo. 24.02. (17:00 Uhr) - Fr. 28.02. (09:30 Uhr) S. 86

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN**Gottesbegegnung**

Leitung: Sr. Cosima Kiesner CJ

Fr. 28.02. (17:00 Uhr) - Fr. 06.03. (09:30 Uhr) S. 34

EINE KLEINE AUSZEIT IM KLOSTER**In mir selbst zu Hause sein...**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Hannelore Morgenroth

Fr. 28.02. (17:00 Uhr) - So. 01.03. (13:30 Uhr) S. 67

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER

„Jesus sagte: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit deinem ganzen Denken und mit deiner ganzen Kraft. Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Mk 12,29-31)

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Sa. 29.02. von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

S. 46

M Ä R Z

EXERZITIEN IM ALLTAG

Sechs Treffen jeweils Dienstag von 19:30 Uhr bis 21:15 Uhr

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Di. 03.03. – Di. 07.04.

S. 35

OASENTAG

Wartezeiten sind Wachstumszeiten

Leitung: Dr. Petra Altmann

Mi. 04.03. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 68

STILLE & KLANG-EXERZITIEN

„Bei Gott allein wird ruhig meine Seele, von ihm kommt mir Rettung“ (Ps 62,2)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Sr. Susanne Stachl FMA

Fr. 06.03. (17:00 Uhr) - So. 08.03. (13:30 Uhr)

S. 35

BRAUTLEUTETAG

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

So. 08.03. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

S. 47

GRUNDKURS

Gregorianischer Choral

Leitung: Prof. Stephan Zippe, Alexander M. Schweitzer

Mi. 11.03. (17:00 Uhr) - So. 15.03. (13:30 Uhr)

S. 48

MÄNNERWOCHENENDE

Unterwegs in Freundschaft

Leitung: P. Otto Betler OSB, P. Timotheus Bosch OSB, Ekkehard Bitterolf

Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - So. 15.03. (13:30 Uhr)

S. 68



EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Der Stille lauschen

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - So. 15.03. (09:30 Uhr)

S. 35

MEDITATIVES TROMMELN in der Fastenzeit

Zur inneren Mitte finden mit der Djembe

Leitung: Karin Plötz

Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - So. 15.03. (13:30 Uhr)

S. 68

FASTENWOCHE nach Dr. F.X. Mayr mit Brot u. Milch

Loslassen und frei werden!

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Lars Staab & Team

Mo. 16.03. (15:00 Uhr) - So. 22.03. (13:30 Uhr)

S. 69

2. KURSABSCHNITT**Das MEHR in mir... Wege christlicher Berufung für 20-45 Jährige**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Domvikar Andreas Miesen
Fr. 20.03. (17:00 Uhr) - So. 22.03. (12:00 Uhr) S. 24

LENTEN RETREAT**for English Speakers**

Leitung: P. Otto Betler OSB
Fr. 20.03. (17:00 Uhr) - So. 22.03. (13:30 Uhr) S. 36

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**Meiner Lebensspur folgen**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
Sa. 21.03. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 69

EINKEHRTAG FÜR FRAUEN**1300 Jahre Blindheit und Sehen-Können: St. Ottilia und wir ?**

Leitung: P. Otto Betler OSB
Mo. 23.03. & Di. 24.03. & Mi. 25.03.
von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr S. 48

MBSR-KOMPAKT-KURS**Stress bewältigen durch Achtsamkeit – „Seelen-ruhig“ werden**

Leitung: Elisabeth Huber
Mo. 23.03. (15:00 Uhr) - Fr. 27.03. (13:30 Uhr) S. 70

MEINE RESILIENZ UND RESSOURCEN STÄRKEN

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
Fr. 27.03. (17:00 Uhr) - So. 29.03. (12:00 Uhr) S. 24

WOCHENENDSEMINAR**Worte aus dem Leben – für das Leben – Gottes Wort für mich**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Thomas Brüch OSB
Fr. 27.03. (17:00 Uhr) - So. 29.03. (13:30 Uhr) S. 48

ÖSTERLICHER BLUMENSCHMUCK UND GEBINDE**Im Alltäglichen den Auferstandenen erkennen - Ihm begegnen und erleben**

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB
Fr. 27.03. (17:00 Uhr) - So. 29.03. (13:30 Uhr) S. 70

A P R I L**SCHWEIGEEEXERZITIEN IN DER KARWOCHE****für 20 - 50 Jährige****Sehnsucht nach Leben, Sehnsucht nach Gott**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner
Fr. 03.04. (17:00 Uhr) - Mi. 08.04. (11:00 Uhr) S. 25

TIME OUT - TAGE FÜR MÄNNER**Zeit zur Besinnung, Raum für Inspiration**

Leitung: Sabine Heyer
Sa. 04.04. (17:00 Uhr) - Di. 07.04. (13:30 Uhr) S. 70

Neu!**OSTERKURS****Mitfeier der Kar- und Osterliturgie für Erwachsene**

Leitung: P. Claudius Bals OSB
Do. 09.04. (15:00 Uhr) - Mo. 13.04. (13:30 Uhr) S. 48

OSTERKURS „Junge Christen“

„Das Weizenkorn ...“ (Joh 12,24)

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

Do. 09.04. (14:30 Uhr) - Mo. 13.04. (13:30 Uhr)

S. 49

EINZELEXERZITIEN

„Das Wort Gottes ist ein Licht, das an einem finsternen Ort scheint, bis der Tag anbricht und der Morgenstern aufgeht in unseren Herzen.“ (2 Petr 1,19)

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

Mo. 13.04. (17:00 Uhr) - So. 19.04. (09:30 Uhr)

S. 36



KLOSTER AUF ZEIT

Leitung: P. Otto Betler OSB, Br. Markus Weiß OSB

Di. 14.04. - So. 19.04.

S. 49

FREIE TAGE mit Bibel-Gesprächen (nur) bei Tisch

„ich sehe was, was du nicht siehst, und das ist...“

Leitung: P. Guido Wiedemann OSB

Di. 14.04. (17:00 Uhr) - Sa. 18.04. (09:30 Uhr)

S. 49

INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION

im Stil des Zen & sanftes Yoga

Sehnsucht: „Oh Seele, suche dich in mir, und Seele, suche mich in dir!“ (Teresa von Avila)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner

Mi. 15.04. (14:00 Uhr) - So. 19.04. (13:30 Uhr)

S. 36

WOCHENDSEMINAR

Die Liebe ist/macht blind ?

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 17.04. (17:00 Uhr) - So. 19.04. (13:30 Uhr)

S. 50

ENTDECKERTAG FÜR JUNGE MENSCHEN

zwischen 16-25 Jahren

Leitung: Theresa Essler

Sa. 18.04. von 09.30 Uhr bis 18.00 Uhr

S. 25

INTENSIVSEMINAR

Kriegserbe in der Seele? Die Generation von 1929 bis 1970

Leitung: Dr. Otto Zsok

Mo. 20.04. (14:30 Uhr) - Mi. 22.04. (13:30 Uhr)

S. 71

3. KURSABSCHNITT

Das MEHR in mir... Wege christlicher Berufung für 20-45 Jährige

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Domvikar Andreas Miesen

Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - So. 26.04. (12:00 Uhr)

S. 25

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - FORTFÜHRUNG

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - Fr. 01.05. (09:30 Uhr)

S. 37

BESINNUNGSWOCHENENDE

Das Wunder der Taufe

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - So. 26.04. (13:30 Uhr)

S. 50

WORKSHOP GEWALTFREIE KOMMUNIKATION**Grenzen setzen & Bedürfnisse ausdrücken**

Leitung: Tatjana Nuding

Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - So. 26.04. (13:30 Uhr)

S. 71

WOCHENENDKURS**Krebs spricht Liebe - ein Angebot für Menschen, die Krebs haben oder hatten**

Leitung: Anja Bayer

Do. 30.04. (17:00 Uhr) - So. 03.05. (13:30 Uhr)

S. 72

Neu!**MAI****DIE KUNST, SICH ZU ENTSCHEIDEN**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 01.05. (17:00 Uhr) - So. 03.05. (12:00 Uhr)

S. 25

BESINNUNGSWOCHENENDE**Herz und Stimme im Einklang**

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB, Angelika Wohlleb

Fr. 01.05. (17:00 Uhr) - So. 03.05. (13:30 Uhr)

S. 50

NATURKUNDLICHER EINKEHRTAG**für Kinder zw. 8 & 14 Jahren****Der Natur auf der Spur**

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Sa. 02.05. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 72

Neu!**AUFBAUKURS****Persönlichkeitsseminar mit dem Enneagramm**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 08.05. (17:00 Uhr) - So. 10.05. (12:00 Uhr)

S. 26

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION**Der Stille lauschen**

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Fr. 08.05. (17:00 Uhr) - So. 10.05. (13:30 Uhr)

S. 37

NATURKUNDLICHES WOCHENENDE**Blüten und Gesang - Vögel und Blumen im Wonnemonat Mai**

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Fr. 08.05. (17:00 Uhr) - So. 10.05. (13:30 Uhr)

S. 72

BIBLISCHE EXERZITIENTAGE**FÜR SEELSORGER & SEELSORGERINNEN****Mit dem Auferstandenen unterwegs –**

Leitung: Bernhard Götz, P. Klaus Spiegel OSB

Mo. 11.05. (17:00 Uhr) - Fr. 15.05. (13:30 Uhr)

S. 37

Neu!**PILGERN - MITEINANDER UNTERWEGS SEIN****Stauden-Meditationsweg**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Anton Kotz

Di. 12.05. - So. 17.05.

S. 86

MEDITATIONSTAGE MIT ÜBUNGEN AM LEIB**Dem Wunderwerk „Leib“ begegnen**

Leitung: P. Benedikt Nettebrock OSB

Fr. 15.05. (17:00 Uhr) - So. 17.05. (13:30 Uhr)

S. 38

PILGERWEG AUF DEN SPUREN DES HL. BENEDIKT

Wege des Heils

Leitung: Erich Püttner, P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB
Fr. 15.05. - So. 24.05. S. 87

BRAUTLEUTETAG

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team
So. 17.05. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr S. 55

**CHRISTLICHE MEDITATION
im Stil des Zen & Kranich-Qi-Gong
Zwischen Himmel und Erde bin ich!**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra
Mi. 20.05. (17:00 Uhr) - So. 24.05. (13:30 Uhr) S. 38

**BESINNUNGSTAGE IM KLÖSTERL AM WALCHENSEE
für junge und junggebliebene Erwachsene**

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team
Mi. 20.05. - So. 24.05. S. 55

BETEN UND ARBEITEN

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB
Mi. 20.05. (17:00 Uhr) - So. 24.05. (13:30 Uhr) S. 55

**KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - FORTFÜHRUNG
Das Jetzt sein lassen: Dasein**

Leitung: Elisabeth Huber, Pfr. Engelbert Birkle
Do. 21.05. (17:00 Uhr) - Sa. 30.05. (09:30 Uhr) S. 38

INTENSIVSEMINAR

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Leitung: Dr. Otto Zsok
Mi. 27.05. (14:30 Uhr) - Fr. 29.05. (13:30 Uhr) S. 73

KURZEXERZITIEN

Das MEHR in mir... Wege christlicher Berufung für 20-45 Jährige

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Domvikar Andreas Miesen
Fr. 29.05. (17:00 Uhr) - Mo. 01.06. (12:00 Uhr) S. 26

PFINGSTKURS

Geist - Bewegt

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, P. Otto Betler OSB,
P. Klaus Spiegel OSB
Fr. 29.05. (17:00 Uhr) - Mo. 01.06. (13:30 Uhr) S. 55

JUNI

RADWANDERWOCHE IM FÜNF-SEEN-LAND

Unseren Glauben er-fahren

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB
Di. 02.06. (15:00 Uhr) - So. 07.06. (13:30 Uhr) S. 87

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN

Be happy - jetzt erst recht!

Leitung: Sabine Heyer
Mi. 03.06. (17:00 Uhr) - So. 07.06. (13:30 Uhr) S. 73

WOCHENENDWORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG**Innere Heilung**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP, Sr. Verena Völk OP

Fr. 05.06. (17:00 Uhr) - So. 07.06. (13:30 Uhr)

S. 74

OASENTAG**Ein anderer Blick auf mein Leben**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 06.06. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 74

MEDITATIONSSEMINAR**Meditation für helfende Berufe**

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz

Veranstalter: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse
Tübingen

Do. 11.06. (17:00 Uhr) - So. 14.06. (13:30 Uhr)

S. 38

BESINNUNGSTAGE**Nimm Dir Zeit für dich und Gott**

Leitung: Br. Matthäus Mayer OSB, Stephanie Mende

Do. 11.06. (17:00 Uhr) - So. 14.06. (13:00 Uhr)

S. 56

GIB DEINER ZEIT MEHR LEBEN

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 19.06. (17:00 Uhr) - So. 21.06. (12:00 Uhr)

S. 26

WOCHENENDSEMINAR mit der Feldenkrais-Methode**„Mein Atem heißt jetzt“ (Hilde Domin)**

Leitung: Monika Staudenmeir

Fr. 19.06. (17:00 Uhr) - So. 21.06. (13:30 Uhr)

S. 74

THEOLOGISCHER STUDIENTAG**Das Taufgeschehen als Zugang zu einer neuen Seh-Weise der Wirklichkeit.**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Sa. 20.06. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 56

WORKSHOP**Resilienz – Der positive Widerstand**

Leitung: Jürgen Dahlhausen

Sa. 20.06. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 75

MBSR-KOMPAKT-KURS**Stress bewältigen durch Achtsamkeit – „Seelen-ruhig“ werden**

Leitung: Elisabeth Huber

Mo. 22.06. (15:00 Uhr) - Fr. 26.06. (13:30 Uhr)

S. 75

WOCHENENDSEMINAR**Gott wird Deinen Fuß nicht gleiten lassen**

Leitung: P. Otto Betler OSB, Elisabeth Pfau

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) - So. 28.06. (13:30 Uhr)

S. 76

VERTIEFUNGSEMINAR (ENNEAGRAPH)**Subtypen**

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) - So. 28.06. (13:30 Uhr)

S. 76

WOCHENENDSEMINAR

„Unter dem Schatten Deiner Flügel...“ (Ps 57)

Neu!

Leitung: Hannelore Morgenroth, Prof. G. Marcel Martin

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) - So. 28.06. (13.30 Uhr)

S. 76

PILGERWEG FÜR TRAUERNDE

Trauern - Pilgern - Verändern: Auf dem Münchner Jakobsweg von Kempten nach Lindau, begleitet von einem qualifizierten Trauer- und Pilgerbegleiter.

Leitung: Erich Püttner

So. 28.06. - Fr. 03.07.

S. 88

JULI

DAS LEBEN MEINT MICH - ZU MEHR SINN ERWACHEN

Auf den Spuren der Logotherapie

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 03.07. (17:00 Uhr) - So. 05.07. (12:00 Uhr)

S. 26

MEDITATION UND SINGEN als Quelle der Spiritualität

Stille und Singen tun der Seele gut!

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Raphael G. Jakob

Fr. 03.07. (17:00 Uhr) - So. 05.07. (13:30 Uhr)

S. 39

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN FÜR GEÜBTE

„...eine Stimme verschwebenden Schweigens.“

(1 Kön 19,12 nach M. Buber)

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 03.07. (17:00 Uhr) - So. 12.07. (09:30 Uhr)

S. 39

WOCHENENDSEMINAR

Vom „rechten Maß“ im Leben

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 10.07. (17:00 Uhr) - So. 12.07. (13:30 Uhr)

S. 77

BENEDIKTUSFEST

09:15 Uhr Pontifikalamt

So. 12.07.

S. 50

IKONENMALEN

Leitung: Abraham Karl Selig

Mo. 13.07. (17:00 Uhr) - So. 19.07. (09:30 Uhr)

S. 57

MEDITATIONSTAGE MIT ÜBUNGEN AM LEIB

Sich in Leibwahrhaftigkeit üben

Leitung: P. Benedikt Nettebrock OSB

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) - So. 19.07. (13:30 Uhr)

S. 40

WOCHENENDSEMINAR

Durch das Auge des Traumtherapeuten

Leitung: P. Otto Betler OSB, Dr. Thomas Schneider

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) - So. 19.07. (13:30 Uhr)

Neu!

S. 77

TANZSEMINAR FÜR FRAUEN

Die Kraft der Elemente erleben – in mir und um mich

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) - So. 19.07. (13:30 Uhr)

S. 78

GEISTLICHE TAGE FÜR PRIESTER (Jubilare)

Leitung: Pfr. Georg Schneider

Referent: P. Otto Betler OSB

So. 19.07. (17:00 Uhr) - Do. 23.07. (13:30 Uhr)

S. 40

IMPULSSEMINAR FÜR EHEPAARE**Wenn Ehen älter werden**

Leitung: P. Otto Betler OSB, Jutta Beil

Fr. 24.07. (17:00 Uhr) - So. 26.07. (13:30 Uhr)

S. 57

Neu!**EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION****Der Stille lauschen**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 24.07. (17:00 Uhr) - So. 26.07. (13:30 Uhr)

S. 40

AUGUST**SELBSTERLEBNIS IN MEDITATION UND GESTALTEN****Schalom und Amen - „Suche Frieden und jage ihm nach!“****(Ps 34,15)**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Anton Kotz

Mo. 03.08. (17:00 Uhr) - Fr. 07.08. (13:30 Uhr)

S. 40

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN**Lass dein Licht erstrahlen**

Leitung: Sabine Heyer

Mi. 05.08. (17:00 Uhr) - So. 09.08. (13:30 Uhr)

S. 78

FERIEN IM KLOSTER**...der etwas andere Urlaub.**Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler, P. Otto Betler OSB,
P. Klaus Spiegel OSB

Mo. 10.08. (17:00 Uhr) - So. 16.08. (13:30 Uhr)

S. 58

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN & FELDENKRAIS

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Monika Staudenmeir

Mo. 17.08. (17:00 Uhr) - So. 23.08. (09:30 Uhr)

S. 41

KURS FÜR JUNGE ERWACHSENE (18-30 Jährige)**„Herr, ich möchte wieder sehen!“ (Mk 10,51)**

Leitung: Br. Johannes Zapf OSB & Team

Fr. 28.08. (17:00 Uhr) - So. 30.08. (13:30 Uhr)

S. 58

Neu!**SEPTEMBER****MBSR KENNENLERNEN****Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Leitung: Elisabeth Huber

Fr. 04.09. (17:00 Uhr) - So. 06.09. (13:30 Uhr)

S. 79

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**Der Sehnsucht Flügel geben**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 05.09. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 79

OASENTAG

Zeit für das, was mir wichtig ist

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 05.09. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 79

BRAUTLEUTETAG

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

So. 06.09. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

S. 58

**CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Tai Chi
Leer- und Stillwerden für die Erfahrung Gottes**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra

Di. 08.09. (17:00 Uhr) - So. 13.09. (13:30 Uhr)

S. 41

WOCHENENDSEMINAR

Sinn suchen – Sinn entdecken – Sinn verwirklichen

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz

Veranstalter: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse
Tübingen

Do. 10.09. (17:00 Uhr) - So. 13.09. (13:00 Uhr)

S. 80



EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Der Stille lauschen

Leitung: Br. Elias König OSB, Maria Fischer

Fr. 11.09. (17:00 Uhr) - So. 13.09. (13:30 Uhr)

S. 42

WEINKURS

Die heilige Ottilia und die Weine aus dem Elsass

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 11.09. (17:00 Uhr) - So. 13.09. (13:30 Uhr)

S. 80

EIN WOCHENENDE FÜR MEINE PSYCHOHYGIENE

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 18.09. (17:00 Uhr) - So. 20.09. (12:00 Uhr)

S. 27

**FILMEXERZITIEN für junge Erwachsene
zwischen 18-35 Jahren**

Leitung: Domvikar Andreas Miesen

Do. 24.09. (17:00 Uhr) - So. 27.09. (12:00 Uhr)

S. 27

O K T O B E R

SCHNUPPERWOCHENENDE

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner

Fr. 02.10. (17:00 Uhr) - So. 04.10. (12:00 Uhr)

S. 28

ZEIT FÜR MICH, ZEIT FÜR GOTT

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 09.10. (17:00 Uhr) - So. 11.10. (12:00 Uhr)

S. 28

WOCHENENDSEMINAR

Worte aus dem Leben – für das Leben – Gottes Wort für mich

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Thomas Brüch OSB

Fr. 09.10. (17:00 Uhr) - So. 11.10. (13:30 Uhr)

S. 59

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**Meine Ziele vor Augen**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 10.10. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 80

MISSIONSSONNTAG in St. Ottilien**09:15 Uhr Pontifikalamt**

So. 11.10.

S. 80

GEISTLICHE TAGE (Exerzitien) für Ordensfrauen**In der Liebe zu Christus wachsen**

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

So. 11.10. (17:00 Uhr) - Fr. 16.10. (09:30 Uhr)

S. 42

OFFENES SINGEN

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Do. 15.10. von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

S. 81

MUSIKALISCHES WOCHENENDE**Lebensfarben**

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth u.a.

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - So. 18.10. (13:30 Uhr)

S. 81

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & sanftes Yoga**Freiheit-Vertraue auf deine eigene Kraft: Sich innerlich frei machen!**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - So. 18.10. (13:30 Uhr)

S. 42

CHORALSINGEN

Leitung: P. Regino Schüling OSB

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - So. 18.10. (13:30 Uhr)

S. 59

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION**Der Stille lauschen**

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - So. 18.10. (13:30 Uhr)

S. 42

NATURKUNDLICHER EINKEHRTAG**für Kinder zw. 8 & 14 Jahren****Der Natur auf der Spur**

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Sa. 17.10. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 81

Neu!**TAGES-WORKSHOP GEWALTFREIE KOMMUNIKATION****Grenzen setzen & Bedürfnisse ausdrücken**

Leitung: Tatjana Nuding

Sa. 17.10. von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

S. 81

FILMEXERZITIEN**„Kommt, so seht ihr. Sie gingen also und sahen, wo seine Bleibe war.“ (Joh 1,39)**

Leitung: P. Christof Wolf SJ, Carmen Mohr

So. 18.10. (17:00 Uhr) - Fr. 23.10. (13:30 Uhr)

S. 42

BETEN UND ARBEITEN

Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB

Mi. 21.10. (17:00 Uhr) - So. 25.10. (13:30 Uhr)

S. 59

FOTOGRAFIE & KONTEMPLATION

Leitung: Br. Elias König OSB

Mi. 21.10. (17:00 Uhr) - So. 25.10. (13:30 Uhr) S. 43

EXERZITIENWOCHELENDE

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 23.10. (17:00 Uhr) - So. 25.10. (12:00 Uhr) S. 28

WOCHELENDESEMINAR

Das Auge - archetypisch gesehen

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 23.10. (17:00 Uhr) - So. 25.10. (13:30 Uhr) S. 59



WOCHELENDE ZUR EHEVORBEREITUNG

Mut zur Liebe

Veranstalter: ME (Marriage Encounter), eine Gemeinschaft der katholischen Kirche mit dem Ziel, die Beziehung zu beleben und zu vertiefen.

Fr. 23.10. (17:00 Uhr) - So. 25.10. (17:00 Uhr) S. 60

OASENTAG

Vom Wert der Werte

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 24.10. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr S. 81

MEDITATIVES TROMMELN im Herbst

Zur inneren Mitte finden mit der Djembe

Leitung: Karin Plötz

Fr. 30.10. (17:00 Uhr) - So. 01.11. (13:30 Uhr) S. 82

NOVEMBER

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - FORTFÜHRUNG

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB

Mo. 02.11.(17:00 Uhr) - So. 08.11. (09:30 Uhr) S. 43

NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN

Zur Ruhe kommen - Kraft schöpfen

Leitung: Brigitte Eder

Mo. 02.11. (17:00 Uhr) - Fr. 06.11. (09:30 Uhr) S. 88

INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen

Gott, du in mir und ich in dir!

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Mi. 04.11. (17:00 Uhr) - So. 08.11. (13:30 Uhr) S. 44

AUSZEIT FÜR FRAUEN

Gönn dir eine Atempause

Leitung: Stephanie Mende

Fr. 06.11. (17:00 Uhr) - So. 08.11. (13:30 Uhr) S. 82

ENTDECKERTAGE FÜR JUNGE MENSCHEN

zwischen 16-25 Jahren

Leitung: Theresa Essler

Fr. 13.11. (17:00 Uhr) - So. 15.11. (12:00 Uhr) S. 29

2. KURSABSCHNITT**Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner

Fr. 13.11. (17:00 Uhr) - So. 15.11. (12:00 Uhr) S. 29

GREGORIANISCHER CHORAL UND MEDITATION

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Fr. 13.11. (17:00 Uhr) - So. 15.11. (13:30 Uhr) S. 44

TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN**Tanzen verwandelt – Raum – Zeit – Mensch**

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob, Karin Stippler

Fr. 13.11. (17:00 Uhr) - So. 15.11. (13:30 Uhr) S. 82

ATEMBEGEGNUNG UND ATEMEDITATION**Dem eigenen Atem mehr Raum schenken**

Leitung: Kornelia Zellner

Fr. 13.11. (17:00 Uhr) - So. 15.11. (13:30 Uhr) S. 83

VERSÖHNUNG MIT MIR UND MEINEM LEBEN

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 20.11. (17:00 Uhr) - So. 22.11. (12:00 Uhr) S. 29

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION**Der Stille lauschen**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 20.11. (17:00 Uhr) - So. 22.11. (13:30 Uhr) S. 44

VORTRAGSEXERZITIEN IM SCHWEIGEN**„Kehrt um und glaubt an das Evangelium“ (Mk 1,15)**

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Mo. 23.11. (17:00 Uhr) - Fr. 27.11. (09:30 Uhr) S. 44

ADVENTLICHES BESINNUNGSWOCHENENDE**Türen öffnen**

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Fr. 27.11. (17:00 Uhr) - So. 29.11. (13:30 Uhr) S. 60

ADVENTLICHER BLUMENSCHMUCK UND GEBINDE**„Alle Enden der Erde schauen Gottes Heil“ (Jes. 52,10)**

Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB

Fr. 27.11. (17:00 Uhr) - So. 29.11. (13:30 Uhr) S. 83

TRAUMSEMINAR**„Da erschien ihnen ein Engel im Traum...“ (vgl. Mt 2,12)**

Leitung: Hannelore Morgenroth, Anei Hofinger

Fr. 27.11. (17:00 Uhr) - So. 29.11. (13:30 Uhr) S. 83

OASENTAG**Aufbruch in die Stille**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 28.11. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr S. 84

STILLE WOCHE IM ADVENT

Leitung: P. Ludger Schäffer OSB

Mo. 30.11. (17:00 Uhr) - Fr. 04.12. (09:30 Uhr) S. 44

Neu!

DEZEMBER

GRUNDKURS

Gregorianischer Choral

Leitung: Prof. Stephan Zippe, Alexander M. Schweitzer

Mi. 02.12. (17:00 Uhr) - So. 06.12. (13:30 Uhr) S. 60

ENTDECKE DEINE EIGENE SPIRITUALITÄT

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner

Fr. 04.12. (17:00 Uhr) - So. 06.12. (12:00 Uhr) S. 30

ADVENTWOCHELENDE

Von der geheimnisvollen Gegenwart Gottes

Leitung: P. Claudius Bals OSB

Fr. 04.12. (17:00 Uhr) - So. 06.12. (13:30 Uhr) S. 61

EINKEHRTAG FÜR FRAUEN

Gott klopft bei uns an

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Mo. 07.12. & Di. 08.12. & Mi. 09.12.

von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr S. 61

3. KURSABSCHNITT

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner

Fr. 11.12. (17:00 Uhr) - So. 13.12. (12:00 Uhr) S. 30

ADVENTSKURS

Lumen Caecis

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 11.12. (17:00 Uhr) - So. 13.12. (13:30 Uhr) S. 61

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER

„Das Volk, das in der Finsternis ging, sah ein helles Licht; über denen, die im Land des Todesschattens wohnten, strahlte ein Licht auf.“ (Jes 9,1)

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Sa. 12.12. von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr S. 61

TAGES-WORKSHOP

Mut schöpfen mit der Positiven Psychologie

Leitung: Tatjana Nuding

Sa. 12.12. von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr S. 84



KONTEMPLATION & CHORGE BET...

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB

Mo. 14.12. (17:00 Uhr) - So. 20.12. (09:30 Uhr) S. 45

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen

Zum Advent – „Freue dich sehr“ (Sach 9,9)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Fr. 18.12. (17:00 Uhr) - So. 20.12. (13:30 Uhr) S. 45

GRUNDSEMINAR**Meine Lebensgeschichte schreiben**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 18.12. (17:00 Uhr) - So. 20.12. (13:30 Uhr)

S. 84

VERTIEFUNGSSEMINAR**Spiritualität des Enneagramms**

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Fr. 18.12. (17:00 Uhr) - So. 20.12. (13:30 Uhr)

S. 85

Neu!**WEIHNACHTSKURS****Mitfeier der Weihnachtstage**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Mi. 23.12. (17:00 Uhr) - So. 27.12. (13:30 Uhr)

S. 62

EXERZITIEN ZUR JAHRESWENDE**für 20-45 Jährige**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner

So. 27.12. (12:00 Uhr) - Mi. 30.12. (11:00 Uhr)

S. 30

SILVESTERKURS**„Sinn-Voll“: wie schmeckt, riecht, klingt ... das Leben?**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

Mo. 28.12. (17:00 Uhr) - Fr. 01.01.2021 (13:30 Uhr)

S. 85

JANUAR

Fr. 03.01. (17:00 Uhr) - | PERSÖNLICHKEITSSEMINAR
So. 05.01. (12:00 Uhr)

... weil du wertvoll bist

Weil jeder Mensch wertvoll ist, ist es gut, sich mit der Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit zu beschäftigen. Mit Hilfe des Enneagramms wollen wir dies tun.

Das Enneagramm unterscheidet neun verschiedene Persönlichkeitstypologien und beschreibt ihre Beziehungen zueinander. Es ist ein uraltes Modell und sein Name stammt aus dem Griechischen; „enna“ ist das Wort für „neun“ und „gramma“ bedeutet u.a. „Modell“.

Das Enneagramm zeigt auf, dass jede Persönlichkeitstypologie auch eine Tiefendimension hat, persönliche Stärken und Schwächen, Verstrickungen, aber auch die Möglichkeit des Wachstums und Reifens. Die Beschäftigung mit dem Enneagramm trägt dazu bei, sich selbst besser kennenzulernen und mehr Verständnis für andere Menschen zu entwickeln.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 24.01. (17:00 Uhr) - | ORIENTIERUNGSKURS
So. 26.01. (12:00 Uhr)

Das MEHR in mir... Wege christlicher Berufung für 20-45 Jährige

Spüren Sie in sich die Sehnsucht, Ihr Leben bewusster auf Gott auszurichten? Suchen Sie nach Ihrem persönlichen Weg? Fragen Sie sich, wohin Gott Sie ruft? Wenn diese Fragen Sie bewegen, dann sind Sie bei diesem Angebot genau richtig. Suche braucht Zeit. Darum ist es ein Weg mit verschiedenen Etappen über mehrere Monate. Ein Weg, bei dem es um Sie persönlich und Ihre eigene Berufung geht.

Wir sind überzeugt: „Du bist berufen, etwas zu tun oder zu sein, wofür kein anderer berufen ist. Du hast einen Platz in Gottes Plan auf Gottes Erden, den kein anderer hat.

Gott ruft dich bei deinem Namen.“ (John Henry Newman)

2. Kursabschnitt: 20. - 22.03.2020 (Fr. 17 Uhr – So. 12 Uhr)

3. Kursabschnitt: 24. - 26.04.2020 (Fr. 17 Uhr – So. 12 Uhr)

Kurzexerzitien: 29.05. – 01.06.2020 (Fr. 17 Uhr – Mo. 12 Uhr)

Für Unentschlossene gibt es am 1. Kurswochenende die Möglichkeit zu „schnuppern“ und sich dann erst für die weiteren Wochenenden anzumelden.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Domvikar Andreas Miesen

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

Fr. 31.01. (17:00 Uhr) - | **VISIONEN FÜR MEIN LEBEN**
So. 02.02. (12:00 Uhr) |

Wovon träumen Sie? Wozu sind Sie auf der Welt? Was wollen Sie aus Ihrem Leben machen? Wohin möchten Sie sich weiterentwickeln? Worauf möchten Sie am Ende Ihres Lebens mal zurückschauen? Um diese Fragen geht es an diesem Wochenende, und wir werden Antworten darauf finden und einen sinnvollen Lebensplan entwickeln. So kann Ihr Leben wertvoller, sinnvoller und wegweisender für die Zukunft werden.

Leitung: Sr.Emmanuela Hartmann, Karin Kares

FEBRUAR

Fr. 14.02. (17:00 Uhr) - | **GOTTES SEHNSUCHT IST DER**
So. 16.02. (12:00 Uhr) | **MENSCH, BIST DU**

Mich selbst und Gott lieben lernen

Gott hat eine tiefe Sehnsucht nach uns Menschen und er hat uns eine Sehnsucht nach ihm ins Herz gelegt. Dieser wechselseitigen Sehnsucht wollen wir an diesem Wochenende nachspüren. Wenn wir dieser Sehnsucht trauen, lernen wir uns selber und Gott lieben. Wie dies konkret ausschauen kann, Gott und mich selber zu lieben, das erfahren Sie bei diesem Angebot.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

MÄRZ

Fr. 20.03. (17:00 Uhr) - | **2. KURSABSCHNITT**
So. 22.03. (12:00 Uhr) |

Das MEHR in mir... Wege christlicher Berufung für 20-45 Jährige

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 23

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Domvikar Andreas Miesen

Fr. 27.03. (17:00 Uhr) - | **MEINE RESILIENZ**
So. 29.03. (12:00 Uhr) | **UND RESSOURCEN STÄRKEN**

Bei diesem Wochenende geht es um die Frage, wie wir unsere Widerstandskraft und unsere Ressourcen stärken können. Wissen Sie, was Ihre Lebensquellen auch in Notsituationen sprudeln lässt? Entdecken Sie, was Sie stark und unabhängig macht. Und letztlich geht es um die Frage, was unser Leben trägt und was uns auch in Krisensituationen durch dieses Leben trägt. Impulse gibt es hierzu u.a. auch aus der Logotherapie. So können neue Möglichkeiten und Lebensfreude freigelegt und gestärkt werden.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

A P R I L

Fr. 03.04. (17:00 Uhr) - | **SCHWEIGE-EXERZITIEN**
Mi. 08.04. (11:00 Uhr) | **in der Karwoche für 20-50 Jährige**

Sehnsucht nach Leben, Sehnsucht nach Gott

Aus dem Lärm und der Hektik des Alltags aussteigen und im schweigenden Hören mit sich selbst und Gott neu in Berührung kommen. Biblische Impulse sowie verschiedene Meditationen und Körperwahrnehmungsübungen helfen, eine Antwort auf unsere Sehnsucht zu finden. Auf Wunsch mit Einzelbegleitung.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner

Sa. 18.04. | **ENTDECKERTAG FÜR JUNGE**
09.30 Uhr bis 18.00 Uhr | **MENSCHEN zwischen 16-25 Jahren**

Du fragst Dich, was Du eigentlich wirklich gut kannst, wo Deine Begabungen und Talente liegen.

Du möchtest Dein Leben gerne sinnvoll gestalten und überlegst, wie das gehen kann?

Du hast viele Träume und Ideen für Deine Zukunft, weißt aber nicht, wie Du Dich entscheiden sollst. An diesem Tag kannst Du herausfinden, was das Einzigartige und Besondere ist, das in Dir steckt.

Infos und Anmeldung: Berufe der Kirche

E-Mail: theresa.essler@bistum-augsburg.de

Leitung: Theresa Essler

Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - | **3. KURSABSCHNITT**
So. 26.04. (12:00 Uhr)

Das MEHR in mir... Wege christlicher Berufung für 20-45 Jährige

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 23

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Domvikar Andreas Miesen

M A I

Fr. 01.05. (17:00 Uhr) - | **DIE KUNST, SICH ZU**
So. 03.05. (12:00 Uhr) | **ENTSCHEIDEN**

Entscheidungen prägen unser Leben. Viele Menschen tun sich schwer, Entscheidungen zu treffen, und fragen sich: Wovon soll ich mich bei Entscheidungen leiten lassen, um einen richtigen Weg zu erkennen.

An diesem Wochenende werden Impulse gegeben, die helfen können, eine gute und sichere Entscheidung zu treffen. Es werden Ihnen auch aus der ignatianischen Spiritualität Impulse zur geistlichen Entscheidungsfindung gegeben. Und es geht auch um die Unterscheidung der Geister bei der Entscheidungsfindung. Sie fragt: welche Entscheidung führt mich in den inneren Frieden oder eher in die Verwirrung?

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

Der Kurs eignet sich, um eine konkrete Entscheidung vorzubereiten oder zu überprüfen oder einfach zu schauen, wie „geistlich entscheiden“ geht.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 08.05. (17:00 Uhr) - | **AUFBAUKURS**
So. 10.05. (12:00 Uhr) |

Persönlichkeitsseminar mit dem Enneagramm

Entdecken Sie im Umgang mit dem Enneagramm Ihren inneren Reichtum. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie unsere Beziehungen gut gelingen können. Des Weiteren lernen wir sehen, wie wir zu einer integrierten Persönlichkeit werden können, nach dem Beispiel der Logotherapie. Und wir machen uns auf die Suche und das Finden unseres inneren Kindes.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Grundkenntnis des Enneagramms und der eigenen Persönlichkeitstypologie.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 29.05. (17:00 Uhr) - | **KURZEXERZITIEN**
Mo. 01.06. (12:00 Uhr) |

Das MEHR in mir... Wege christlicher Berufung für 20-45 Jährige

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 23

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Domvikar Andreas Miesen

JUNI

Fr. 19.06. (17:00 Uhr) - | **GIB DEINER ZEIT MEHR LEBEN**
So. 21.06. (12:00 Uhr) |

Unsere Zeit ist oft gefüllt mit vielen Beschäftigungen, sodass wir kaum zu uns selber kommen und spüren können, was unserem Leib und unserer Seele gut tut. So werden wir oft mehr gelebt, als dass wir selber leben. Entdecke bei diesem Angebot, was deinem Leben mehr LEBEN gibt und dich lebendig erhält. Ein Wochenende, das Leib und Seele gut tut mit viel Zeit in der Natur. Impulse und Körperentspannungsübungen sind Teil des Programms. Lassen Sie sich einladen zu: Meine Zeit heißt Jetzt.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

JULI

Fr. 03.07. (17:00 Uhr) - | **DAS LEBEN MEINT MICH - ZU**
So. 05.07. (12:00 Uhr) | **MEHR SINN ERWACHEN**

Auf den Spuren der Logotherapie

An diesem Wochenende wird der Begründer der Logotherapie Viktor E. Frankl vorgestellt sowie die Methoden und Wege der

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

Logotherapie. Die Logotherapie ist die Sinnfindungstherapie schlechthin, die den Menschen und seine Frage nach dem Sinn in den Mittelpunkt stellt. Sie hilft dem Menschen, aus Erfahrungen zu lernen und nach vorne zu schauen.

So werden wir der Frage nachgehen: Wenn ich gemeint bin – wie kann ich mein Leben noch sinn-erfüllter gestalten?

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

SEPTEMBER

Fr. 18.09. (17:00 Uhr) - | **EIN WOCHENENDE FÜR MEINE**
So. 20.09. (12:00 Uhr) | **PSYCHOHYGIENE**

Lerne sehen, was deine Seele krank machen kann und was sie gesund erhält. Wie ist es um deine Widerstandskraft bestellt, was kann diese stärken?

Was gibt deinem Leben Freude und inneren Frieden? Lebe ich diese oder kommen sie zu wenig vor in meinem Leben?

Um diese Themen geht es bei diesem Wochenende mit Methoden des Vortrags, der Selbstanalyse, der persönlichen Besinnung auf das eigene Leben, des Austausches in kleiner Runde und Entspannungsübungen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Do. 24.09. (17:00 Uhr) - | **FILMEXERZITIEN**
So. 27.09. (12:00 Uhr) | **für junge Erwachsene, 18-35 Jahre**

Filme begeistern und empören, bringen uns zum Lachen und zum Weinen, drücken uns in den Sessel und reißen uns von den Stühlen. Filme wollen uns und unser Denken, Empfinden, ja das ganze Leben bewegen.

Exerzitien führen in die Stille, um Raum zu schaffen, sich den wichtigsten Fragen des Lebens zu stellen. So können sie hilfreich sein, wenn Du Dich fragst, wo Du im Leben stehst und wo Du eigentlich hin willst, was Gott von Dir will und zu welchem Leben er Dich ruft.

In den Film-Exerzitien möchten wir beides zusammenführen und miteinander verbinden. Mit Hilfe von verschiedenen Kino-Filmen wollen wir danach fragen, was Gott mir ganz persönlich durch den jeweiligen Film sagen möchte.

Elemente der Tage: Drei Kino-Abende, Austausch über die Filme, Stille, Eucharistiefeier, persönliches Gebet sowie das begleitende Gespräch mit einem Priester

Infos und Anmeldung: Berufe der Kirche

E-Mail: andreas.miesen@bistum-augsburg.de

Leitung: Domvikar Andreas Miesen

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

O K T O B E R

Fr. 02.10. (17:00 Uhr) - | **SCHNUPPERWOCHENENDE**
 So. 04.10. (12:00 Uhr)

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

Zu Beginn des Kurses beleuchten wir, was unsere Beziehung zu Jesus ausmacht, wie sie erlebt wird und sich gestaltet. So bietet diese Schulung die Chance, das eigene Christsein zu vertiefen, die eigene Spiritualität zu entdecken und die persönliche Spur als Jünger oder Jüngerin in der Nachfolge Jesu zu finden. Das Angebot bietet Vertiefung in Themen des Glaubens und Gebetes, Entdeckung des eigenen christlichen Lebensstils und Intensivzeit von Exerzitien zur Berufungsklä rung und Vertiefung der Gottesbeziehung.

Der Kurs ist offen für alle Wege des Christseins.

2. Kursabschnitt: 13. – 15.11.2020

3. Kursabschnitt: 11. – 13.12.2020

4. Kursabschnitt: 15. – 17.01.2021

Kurzexerzitien: 04. – 07.03.2021 (Do. 17 Uhr – So. 11 Uhr)

Für Unentschlossene gibt es am 1. Kurswochenende die Möglichkeit zu „schnuppern“ und sich dann erst für die anderen Wochenenden anzumelden.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner

Fr. 09.10. (17:00 Uhr) - | **ZEIT FÜR MICH, ZEIT FÜR GOTT**
 So. 11.10. (12:00 Uhr)

Zeit ist oft ein rares Gut und gerade deshalb so kostbar. Dieses Wochenende lädt dich ein: Raus aus dem Alltag, Freiraum und Zeit haben, um dir selbst und Gott zu begegnen, der eigenen Sehnsucht nachzuspüren und Kraft zu tanken für das persönliche Leben.

Gönne dir diese persönliche Auszeit an dem Kraftort St. Ottilien!

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 23.10. (17:00 Uhr) - | **EXERZITIENWOCHENENDE**
 So. 25.10. (12:00 Uhr)

Sie suchen nach Stille und spirituellen Impulsen und wollen erfahren, wie Exerzitien gehen an 2 Tagen, so als Probe, um zu spüren, ob Exerzitien grundsätzlich etwas für Sie sind? Dann sind Sie hier richtig. Auch sind Sie willkommen, wenn Sie nur für ein Wochenende Exerzitien Zeit haben.

Das Wort Exerzitien bedeutet geistliches Üben. Der Gründervater der Exerzitien ist Ignatius von Loyola, der im 16. Jh. lebte. An diesem Wochenende geht es darum, ignatianische Elemente der Exerzitien kennenzulernen, Umgang mit einem Bibelimpuls und diesen anzuwenden auf das eigene Leben, Einführung in Meditation

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

und Meditationsweisen, und die Frage, wie komme ich am besten mit Gott in Beziehung. Dabei ist Gott schon längst auf dem Weg zu uns ...

Elemente der Tage: Schweigen, Bibelimpulse, Anleitung zum Gebet, persönliche Besinnungszeiten, Einzelgespräch bei einem der Begleiter auf Wunsch.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

NOVEMBER

Fr. 13.11. (17:00 Uhr) - | **ENTDECKERTAGE FÜR JUNGE**
So. 15.11. (12:00 Uhr) | **MENSCHEN zwischen 16-25 Jahren**

Du fragst Dich, was Du eigentlich wirklich gut kannst, wo Deine Begabungen und Talente liegen.

Du möchtest Dein Leben gerne sinnvoll gestalten und überlegst, wie das gehen kann?

Du hast viele Träume und Ideen für Deine Zukunft, weißt aber nicht, wie Du Dich entscheiden sollst. An diesem Wochenende kannst Du herausfinden, was das Einzigartige und Besondere ist, das in Dir steckt.

Infos und Anmeldung: Berufe der Kirche,

E-Mail: theresa.essler@bistum-augsburg.de

Leitung: Theresa Essler

Fr. 13.11. (17:00 Uhr) - | **2. KURSABSCHNITT**
So. 15.11. (12:00 Uhr)

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 28

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner

Fr. 20.11. (17:00 Uhr) - | **VERSÖHNUNG MIT MIR UND**
So. 22.11. (12:00 Uhr) | **MEINEM LEBEN**

Es ist von großer Bedeutung für ein erfülltes Leben, dass wir mit unseren Verletzungen und Verwundungen Frieden schließen. Der Kurs will helfen, zu einem Versöhntsein mit Unabänderlichem zu kommen und Belastendes loszulassen, damit unsere Seele heil werden kann. Es geht auch darum, den heiligen Raum in mir zu entdecken, wo ich unverwundbar bin und wo dieser einen Schutzraum darstellt, wo kein Mensch mich verletzen kann und nur Gott Zutritt hat. Außerdem wollen wir lernen, liebevoll mit uns selbst umzugehen und mehr auf das Gelungene als auf das Misserfolgreiche unseres Lebens zu schauen, damit wir zu dankbaren Menschen heranreifen können.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

DEZEMBER

Fr. 04.12. (17:00 Uhr) -
So. 06.12. (12:00 Uhr)

**ENTDECKE DEINE EIGENE
SPIRITUALITÄT**

An diesem Wochenende werden verschiedene Spiritualitätsformen vorgestellt, und Sie haben dabei die Möglichkeit zu entdecken, welche Ihnen selbst am meisten entspricht. Außerdem werden Impulse gegeben, wie wir in der Beziehung zu Gott wachsen und reifen können und wie wir erfüllt beten können.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner

Fr. 11.12. (17:00 Uhr) -
So. 13.12. (12:00 Uhr)

3. KURSABSCHNITT

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 28

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner

So. 27.12. (12:00 Uhr) -
Mi. 30.12. (11:00 Uhr)

**EXERZITIEN ZUR JAHRESWENDE
für 20-45 Jährige**

12 Monate, 365 Tage, 8760 Stunden sind vergangen. Die Erfahrungen und Erlebnisse des vergangenen Jahres haben uns geprägt. Halten wir inne und ziehen wir Bilanz. Was will Gott mir im Blick auf das Vergangene sagen? Und wohin soll es im neuen Jahr gehen?

Elemente: Schweigen, Bibelimpulse und Meditationen mit Anwendung auf das eigene Leben, Körperwahrnehmungsübungen, Gottesdienst, Zeit für Spaziergänge, Einzelbegleitung auf Wunsch.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner



JANUAR

**Mo. 06.01. (17:00 Uhr) -
So. 12.01. (09:30 Uhr)**

**KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -
FORTFÜHRUNG**

Das Jetzt sein lassen: Dasein

„Kontemplative Exerzitionen“ sind intensive Zeiten der Stille in einfachem, achtsamem und absichtslosem Dasein vor Gott. Das innere Lauschen auf den Namen Jesus Christus ist zentraler Bestandteil dieser Form der kontemplativen Haltung.

Elemente der Exerzitionen: Einführung und Anleitung zur Meditation – vier bis fünf Stunden gemeinsamer stiller Meditation über den Tag verteilt – leichte Übungen zur Körperwahrnehmung – tägl. Eucharistiefeier – Einzelgespräche als Begleitung – durchgehendes Schweigen. Vegetarische Kost!

Teilnehmer an diesem Fortführungskurs sollten in der Regel den Kurs „Einführung in die Kontemplation“ besucht haben oder andere Erfahrung auf einem kontemplativ-meditativen Weg vorweisen können. Andernfalls wird ein telefonisches Vorgespräch geführt werden.

Diese Form setzt bei den Teilnehmer/innen psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung sowie auf die gesamte Länge des Kurses einzulassen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 296,00 €

Kursgebühren: 230,00 €

Anmeldeschluss: 09.12.19

**Fr. 17.01. (17:00 Uhr) -
So. 19.01. (13:30 Uhr)**

**CHRISTLICHE MEDITATION
im Stil des Zen & Qi Gong**

Gott will, dass mein Leben gelingt und glückt!

Jeder von uns will glücklich sein. „Das Streben nach Glück ist das zentrale, einigende und stärkste Element im Leben eines jeden Menschen“ (Richard Creel). Das Lebensglück finden wir in der persönlichen Beziehung mit Gott, Menschen, Natur und uns selbst.

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg, auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen. Qi Gong ist eine der fünf Säulen der traditionell Chinesischer Medizin (TCM). Die ruhigen, meditativen Bewegungen führen zu Entspannung und Energieaufbau um die Gesundheit zu fördern; Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Dies soll helfen, uns in unserer Ganzheit wahrzunehmen und mit Achtsamkeit den eigenen Rhythmus im alltäglichen Dasein zu leben.

Elemente bei vegetarischem Essen: Sitzen in der Stille, Qi Gong-Übungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 110,00 €

Anmeldeschluss: 20.12.19

**Mo. 27.01. (17:00 Uhr) -
Fr. 31.01. (09:30 Uhr)**

**VORTRAGSEXERZITIEN IM
SCHWEIGEN**

„Kehrt um und glaubt an das Evangelium“ (Mk 1,15)

Mit diesen Worten beginnt Jesus beim Markusevangelisten seine Verkündigung und sein Wirken. Eine neue Zeit ist angebrochen. Jesus selbst ist das Himmelreich, er ist der Schlüssel zu einem neuen Leben. Die Besinnung auf seine Worte können unser Leben verändern und unsere Gesellschaft menschlicher machen.

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 239,60 € oder
EZ/Etagendusche/WC 191,60 €

Kursgebühren: 70,00 €

Anmeldeschluss: 30.12.19

F E B R U A R

**Fr. 07.02. (17:00 Uhr) -
So. 09.02. (13:30 Uhr)**

**EINFÜHRUNG IN DIE
KONTEMPLATION**

Der Stille lauschen

Kontemplation ist eine Form des Betens in einfachem, achtsamem und absichtslosem Dasein vor oder in Gott. Das kontemplative Beten will den Menschen zur Wahrnehmung dessen führen, was schon immer da ist und immer da sein wird: die Gegenwart Gottes. Im Einführungskurs wollen wir den Teilnehmern in mehreren Übungsschritten die kontemplative Haltung nahe bringen.

Das Verweilen in der Wahrnehmung des Atems und des Körpers, das Einüben der stillen Sitzhaltung (ca. 4 Stunden pro Tag) werden unterstützt durch Übungen mit dem Leib, durch Kurzvorträge zum Thema „Kontemplation“ und durch Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Die Tage finden durchgehend im Schweigen statt. Wer sich auf längere Zeiten der Stille einlässt, sollte sich als psychisch belastbar einschätzen. An diesem Wochenende essen wir vegetarisch. Warme Socken und bequeme Kleidung bitte mitbringen sowie wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk.

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 85,00 €

Anmeldeschluss: 10.01.20

**Fr. 07.02. (17:00 Uhr) -
So. 09.02. (13:30 Uhr)**

**CHRISTLICHE MEDITATION
im Stil des Zen & sanftes Yoga**

Meditation und Inneres Beten

Beten ist, sich die Gegenwart Gottes bewusstmachen und mit ihm in Beziehung treten. „Das Gebet ist meiner Ansicht nach nichts anderes als ein Gespräch mit einem Freund, mit dem wir oft und gern allein zusammenkommen, um mit ihm zu reden, weil er uns liebt.“ (Teresa von Ávila)

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen.

Wir nehmen uns dabei selbst wahr, erfahren das Göttliche in

allem und lernen uns selbst, Gott und seine Schöpfung zu lieben. Yoga stammt aus der indischen Kultur und ist ein Übungsweg, darf nicht als Religion missverstanden werden. Yoga ermöglicht es, Körper, Geist, Seele und den Atem in Einklang zu bringen. Die sanften Körperübungen wirken bereits meditativ und bereiten auf die Meditation im Sitzen vor.

Elemente bei vegetarischem Essen: Sitzen in der Stille, Gehen in der Natur, Atem- und Yogaübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 110,00 €

Anmeldeschluss: 10.01.20

**Fr. 14.02. (17:00 Uhr) -
So. 16.02. (13:30 Uhr)**

MEDITATIVES WOCHENENDE

Gönne dich dir selbst!

„Ich sage nicht: Tu das immer. Ich sage nicht: Tu das oft. Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal! Sei, wie für alle anderen Menschen, auch für dich selber da.“ (Bernhard von Clairvaux)

Dieses Wochenende bietet Übungen und spirituelle Impulse, die helfen, bei sich selbst einzukehren, um dabei eventuell auch auszukehren. Dieser Weg schenkt intensive Erneuerung und lässt die Freude erleben im Hier und Jetzt.

Es gibt Einübungsmöglichkeiten und Hilfestellungen zum meditativen Beten (Sitzen i. d. Stille), vegetarisches Essen, Körperübungen, Klangschalen und Singen. Außerdem besteht die Möglichkeit zur Teilnahme am gemeinschaftlichen Stundengebet mit den Mönchen und zur Feier der Eucharistie sowie Einzelgespräch und stille Zeiten für sich.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Pfr. Rainer Hartmann

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 100,00 €

Anmeldeschluss: 17.01.20

**Fr. 21.02. (17:00 Uhr) -
So. 01.03. (09:30 Uhr)**

**KONTEMPLATIVE EXERZITIEN
FÜR GEÜBTE**

„...eine Stimme verschwebenden Schweigens.“ (1 Kön 19,12 nach M. Buber)

Kontemplatives Beten als Zeit, Raum und Haltung des Sich-öffnens für die Gegenwart Gottes kann auch zu einer Lebenshaltung werden. Diese Tage sind gedacht für Menschen, die regelmäßig im Alltag meditieren und sich nach einer längeren Zeit der Stille sehnen, um der Begegnung mit Gott Raum zu geben.

Teilnahme für die ganze Kurszeit ist Grundbedingung. Weitere Elemente: tägliche Eucharistiefeier, Impulse zur Kontemplation,

Einzelbegleitung möglich, Bereitschaft zu intensiven Zeiten des kontemplativen Daseins. Vegetarisches Essen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 452,60 €

Kursgebühren: 300,00 €

Anmeldeschluss: 24.01.20

So. 23.02. (17:00 Uhr) -
Do. 27.02. (13:30 Uhr) | **EXERZITIEN FÜR OBLATEN DES
HL. BENEDIKT UND
INTERESSIERTE**

Die Weisheit des hl. Benedikt entdecken

Die Worte des hl. Benedikt sollen unser tägliches Leben tiefer beleuchten und bewusster in die Hand nehmen lassen. Die Exerzitionen finden im Schweigen mit Vorträgen, Anbetung, Teilnahme am Chorgebet der Mönche und täglicher Eucharistiefeyer statt.

Leitung: P. Claudius Bals OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Kursgebühren: 60,00 €

Anmeldeschluss: 27.01.20

So. 23.02. (17:00 Uhr) -
Fr. 28.02. (09:30 Uhr) | **GEISTLICHE TAGE
(Exerzitionen) für Ordensfrauen**

Bilder der Auferstehung

Auf Ostern zu, wollen wir das Ziel ins Auge fassen und Bilder und Texte der Auferstehung betrachten - dem Zentrum und dem Beginn des Neuen Testaments.

Leitung: P. Tobias Merkt OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 303,80 €

Kursgebühren: 95,00 €

Anmeldeschluss: 27.01.20

Fr. 28.02. (17:00 Uhr) -
Fr. 06.03. (09:30 Uhr) | **IGNATIANISCHE
EINZELEXERZITIEN**

Gottesbegegnung

In der persönlichen Betrachtung ausgewählter Stellen wird das eigene Leben vor Gott gebracht und Gottes Anruf und Botschaft für das persönliche Reifen und Wachsen entfaltet. Dieser individuelle Weg wird durch das gemeinsame Schweigen und die täglichen Einzelgespräche begleitet.

Leitung: Sr. Cosima Kiesner CJ

Pension: EZ/Dusche/WC 432,20 €

Kursgebühren: 220,00 €

Anmeldeschluss: 31.01.20

M Ä R Z

Di. 03.03. – Di. 07.04. | EXERZITIEN IM ALLTAG

Sechs Treffen jeweils Dienstag von 19:30 Uhr bis 21:15 Uhr

40 Tage Fastenzeit - Raum im Alltag schaffen für Gott.

Gott lässt sich suchen und finden in allen Dingen (hl. Ignatius von Loyola). Diese Exerzitien zeigen einen Weg auf, um die Gegenwart Gottes mitten in unserem alltäglichen Leben zu entdecken und das Gebet als Teil unseres Alltages zu verstehen und zu erkennen.

Sie erstrecken sich über 5 Wochen in der Fastenzeit und bieten die Möglichkeit, durch Impulse, Texte von Bibelstellen, Gebete, Singen, Klangschalen und Übungen den Glauben bewusst im Alltag zu leben, zu vertiefen und aus einer wachsenden Beziehung zu Gott zu leben.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Kursgebühren: 60,00 €

Anmeldeschluss: 04.02.20

Fr. 06.03. (17:00 Uhr) - | STILLE & KLANG-EXERZITIEN
So. 08.03. (13:30 Uhr)

„Bei Gott allein wird ruhig meine Seele, von ihm kommt mir Rettung“ (Ps 62,2)

„Neigt euer Ohr und kommt zu mir, hört und ihr werdet aufleben!“ (Jes. 55,2)

Exerzitien bieten Raum und Zeit für eine persönliche Standortbestimmung, für Neuorientierung und Vertiefung unserer Gottesbeziehung, stellen die Frage nach Gottes Sein für meinen konkreten Alltag. Die Schwingungen von Klangschalen, Monochord und Gongs werden uns auf diesem Weg unterstützen, und gemeinsamer Gesang kann wie ein Gebet erlebt werden.

Die Feier der hl. Messe, Gebetseinheiten zu den Tagzeiten, meditative Gesänge aus christlicher Tradition und Moderne, auditive und taktile Wahrnehmung, Sitzen in der Stille, Schweißen, Körperübungen, spirituelle Impulse, Einzelgespräche und Freiraum zum persönlichen Gebet.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Sr. Susanne Stachl FMA

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 130,00 €

Anmeldeschluss: 06.02.20

Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - | EINFÜHRUNG IN DIE
So. 15.03. (09:30 Uhr) | KONTEMPLATION

Der Stille lauschen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 85,00 €

Anmeldeschluss: 14.02.20

Fr. 20.03. (17:00 Uhr) - | **LENTEN RETREAT**
So. 22.03. (13:30 Uhr) | **for English Speakers**

„Who told you you were naked?": An honest look at our bodies and how we treat them. Incarnational theology from several centuries will be surveyed and discussed: the holy scriptures, the desert fathers and mothers, Pope John Paul II's theology of the body, and insights from the fields of medicine, psychology, and art.

Leitung: P. Otto Betler OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €
 Kursgebühren: 75,00 €
 Anmeldeschluss: 21.02.20

A P R I L

Mo. 13.04. (17:00 Uhr) - | **EINZELEXERZITIEN**
So. 19.04. (09:30 Uhr)

Neu!

„Das Wort Gottes ist ein Licht, das an einem finsternen Ort scheint, bis der Tag anbricht und der Morgenstern aufgeht in unseren Herzen.“ (2 Petr 1,19)

Einzelexerzitionen wollen helfen:

- * zur Ruhe und Stille zu kommen,
- * hörend zu werden - Raum zu schaffen für Gottes Wort,
- * die eigene Lebenssituation bewusst wahrzunehmen,
- * neu zu entdecken, was leben lässt,
- * in der betenden Begegnung mit Jesus Christus das Leben entsprechend neu auszurichten.

Sie sind eine Zeit, die frei ist von jedem Leistungsdruck, in der es im Wesentlichen darauf ankommt, sich beschenken zu lassen.

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 296,00 €
 Kursgebühren: 220,00 €
 Anmeldeschluss: 16.03.20

Mi. 15.04. (14:00 Uhr) - | **INTENSIVE CHRISTLICHE**
So. 19.04. (13:30 Uhr) | **MEDITATION**
im Stil des Zen & sanftes Yoga

Sehnsucht: „Oh Seele, suche dich in mir, und Seele, suche mich in dir!“ (Teresa von Avila)

Jeder Mensch trägt eine tiefe Sehnsucht. Es ist die Sehnsucht nach der eigenen Originalität in der Mitte der Liebe Gottes. Durch die Liebe, die wir schenken, bezeugen wir Gott in uns. Die Liebe ist Ausdruck, dass Gott in uns wohnt. Ganz tief in uns, im Heim unserer Seele.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Diese Schweigetage für fortgeschrittene Übende beinhalten täglich 6 x 25 Minuten Sitzen in der Stille, 3 Stunden Yoga und eine Teezeremonie.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner
 Pension: EZ/Dusche/WC 256,80 €
 Kursgebühren: 150,00 €
 Anmeldeschluss: 18.03.20

Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -**
Fr. 01.05. (09:30 Uhr) | **FORTFÜHRUNG**

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Infos und Anmeldung:

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 348,20 €

Verpflegung:

Kursgebühren: 260,00 €

Anmeldeschluss: 27.03.20

M A I

Fr. 08.05. (17:00 Uhr) - | **EINFÜHRUNG IN DIE**
So. 10.05. (13:30 Uhr) | **KONTEMPLATION**

Der Stille lauschen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 85,00 €

Anmeldeschluss: 09.04.20

Mo. 11.05. (17:00 Uhr) | **BIBLISCHE EXERZITIENTAGE FÜR**
- Fr. 15.05. (13:30 Uhr) | **SEELSORGER & SEELSORGERINNEN**

Mit dem Auferstandenen unterwegs –

Wer sich um die Seelen der ihm/ihr Anvertrauten sorgt, braucht auch Zeit und Raum für die eigene Seele, für ihre persönliche Begegnung mit dem Auferstandenen. Dem möchten diese Tage dienen.

Ausgangs- und Rückkehrort für unsere Exerzientage ist St. Ottilien mit dem Gebet und der Spiritualität der Missionsbenediktiner. Tagsüber sind wir im umliegenden Voralpenland unterwegs und lassen uns von der Frühlingslandschaft und von biblischen Impulsen aus den österlichen Tageslesungen inspirieren.

Elemente: Möglichkeit zur Teilnahme an Chorgebet und Eucharistiefeier der Mönche, Tageswanderungen (ca. 10-15 km), biblische Impulse mit verschiedenen Methoden, Austausch, Stille- und Wahrnehmungsübungen, Möglichkeit zum Einzelgespräch unterwegs

Wanderausrüstung und bequeme Kleidung angeraten

Infos und Anmeldung: Kooperation mit der Fachstelle

Geistliche Begleitung im Bistum Regensburg

Leitung: Bernhard Götz, P. Klaus Spiegel OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Kursgebühren: 90,00 €

Anmeldeschluss: 12.04.20

Neu!

Fr. 15.05. (17:00 Uhr) - | **MEDITATIONSTAGE MIT**
So. 17.05. (13:30 Uhr) | **ÜBUNGEN AM LEIB**

Dem Wunderwerk „Leib“ begegnen

Wir üben in lockerer Kleidung nach den Prinzipien der Eutonie in langsamen Bewegungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Leitung: P. Benedikt Nettebrock OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 17.04.20

Mi. 20.05. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 24.05. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Kranich-Qi-Gong**

Zwischen Himmel und Erde bin ich!

Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Schicke Deine Liebe in den die Erde umgebenden Raum und warte auf die Antwort von Vater Himmel. Du wirst es fühlen, wie die Liebe zurückkommt. Wenn es soweit ist, laß die Liebe Deinen Lichtkörper durchfluten. Von hier aus kannst du deine Atemzüge einsetzen, um dich ausatmend mehr mit der Erde zu verbinden und dich einatmend mehr aufzurichten – als wolltest du dich zwischen Erde und Himmel aufspannen und entfalten.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Der Kurs beinhaltet die Einführung in das Kranich Qi Gong.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Kursgebühren: 165,00 €

Anmeldeschluss: 22.04.20

Do. 21.05. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -**
Sa. 30.05. (09:30 Uhr) | **FORTFÜHRUNG**

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Leitung: Elisabeth Huber, Pfr. Engelbert Birkle

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 452,60 €

Kursgebühren: 300,00 €

Anmeldeschluss: 23.04.20

JUNI

Do. 11.06. (17:00 Uhr) - | **MEDITATIONSSEMINAR**
So. 14.06. (13:00 Uhr)

Neu!

Meditation für helfende Berufe

Meditation ist die einfachste Art, seine psychische Gesundheit zu stabilisieren, zu bewahren, u.U. auch zu steigern. Psychotherapeutisch, Beraterisch, seelsorglich arbeitende Personen sind tagaus tagein mit den psychischen Belastungen ihrer Patienten und Klienten beschäftigt. Diese Belastungen können auch die eigene psychische Vitalität des Therapeuten oder Seelsorgers in

Mitleidenschaft geraten lassen. Es ist inzwischen auch empirisch erwiesen, dass Meditation ein ausgesprochen hilfreiches und effektives Mittel zur Gesunderhaltung der eigenen Psyche ist. Die zwei Besonderheiten des Seminars liegen darin, dass es einerseits eine theoretische und praktische Einführung in die klassischen Formen der Meditation anbietet, und andererseits helfen möchte, psychotherapeutische Prozesse als meditative Vorgänge zu verstehen und zu gestalten.

Das Sitzen ist in den klassischen Formen, aber für weniger Geübte ebenso mit Hilfe eines Stuhles, möglich. Bequeme Kleidung, warme Socken sind angeraten.

Zielgruppe: An sinnzentrierter Psychotherapie Interessierte, besonders Psychotherapeuten, Berater, Ärzte, Seelsorger und Angehörige pflegender Berufe. Spezifische Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Infos und Anmeldung: www.logotherapie.net

E-Mail: info@logotherapie.net

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz

Veanstalter: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen

JULI

Fr. 03.07. (17:00 Uhr) - | **MEDITATION UND SINGEN**
So. 05.07. (13:30 Uhr) | **als Quelle der Spiritualität**

Stille und Singen tun der Seele gut!

Nur wer in die Tiefe geht, findet die Melodie seines Lebens. Wenn dann beim Singen Harmonie entsteht, ist es einfach schön. Singen als Weg zu Gott und zum Selbst. „Die Berührung zwischen Gott und der Seele ist Musik.“ (Bettina von Arnim)

Gemeinsames Singen ist Meditation und Gebet. Spiritualität – Mystik – Meditation – Musik sind Wege der Gotteserfahrung. Im Atem erfahren wir Gott, im Atem lassen wir los und geben uns Gott hin. Meditation und Musik führen uns zur Spiritualität des Augenblicks. Elemente bei vegetarischem Essen: Sitzen in der Stille, Singen, Körperübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Raphael G. Jakob

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 110,00 €

Anmeldeschluss: 05.06.20

Fr. 03.07. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN**
So. 12.07. (09:30 Uhr) | **FÜR GEÜBTE**

„...eine Stimme verschwebenden Schweigens.“ (1 Kön 19,12 nach M. Buber)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 33

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 452,60 €

Kursgebühren: 300,00 €

Anmeldeschluss: 05.06.20

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) -
So. 19.07. (13:30 Uhr)

**MEDITATIONSTAGE MIT
 ÜBUNGEN AM LEIB**

Sich in Leibwahrhaftigkeit üben

Wir üben in lockerer Kleidung nach den Prinzipien der Eutonie in langsamen Bewegungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Leitung: P. Benedikt Nettebrock OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 19.06.20

So. 19.07. (17:00 Uhr) -
Do. 23.07. (13:30 Uhr)

**GEISTLICHE TAGE FÜR PRIESTER
 (Jubilare)**

Jedes Jahr werden die Priesterjubilare des Bistums Augsburg eingeladen, gemeinsam in St. Ottilien zu feiern und sich mit geistlichen Tagen darauf einzustimmen. Diese Tage (des Innehaltens, des Rückblicks und Ausblicks) in benediktinischer Gastfreundschaft beinhalten Zeiten für Besinnung und Stille, aber auch für Begegnung und Gespräch, tägliche Eucharistiefeyer, Möglichkeit zur Teilnahme am Chorgebet der Mönche und geistliche Impulse. In diesen wird Pater Otto mit den Teilnehmern die priesterliche Existenz im Spiegel der Theologie des Leibes darstellen. (Wer Bilder von Weihe/Primiz oder Jubiläen mitbringen möchte, kann das gerne tun.) Die geistlichen Tage münden am Donnerstag in einen feierlichen Gottesdienst und enden mit einem festlichen Mittagessen.

Auch Priester, die kein Jubiläum feiern, sind herzlich willkommen.

Leitung: Pfr. Georg Schneider

Referent: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Kursgebühren: 75,00 €

Fr. 24.07. (17:00 Uhr) -
So. 26.07. (13:30 Uhr)

**EINFÜHRUNG IN DIE
 KONTEMPLATION**

Der Stille lauschen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 85,00 €

Anmeldeschluss: 26.06.20

AUGUST

Mo. 03.08. (17:00 Uhr) -
Fr. 07.08. (13:30 Uhr)

**SELBSTERLEBNIS IN
 MEDITATION UND GESTALTEN**

Schalom und Amen - „Suche Frieden und jage ihm nach!“ (Ps 34,15)

Suche den Frieden, jage ihm nach. Wer für den Frieden eintritt, der tritt für das Leben ein. Das innere Gebet öffnet die Tür dafür, dass der Schalom einströmen kann, dass sich eine innere Ruhe, ein Friede einstellt, der die Keimzelle ist für den Frieden in meinen

Beziehungen und für mein Engagement für den Frieden in der Welt. „Ich will die Welt verändern und ich habe beschlossen, bei mir zu beginnen.“ (Johannes vom Kreuz)

Es besteht die Möglichkeit mit Holz, Stein und Ton zu arbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Elemente: Geistliche Impulse, Gottesdienste, Stundengebete mit den Mönchen, Gesang, Bilder selbst gestalten (eigene Entwürfe), Sitzen in der Stille, Körperübungen, Klangschalen. Zeitweise Schweigen, Zeit für sich und Austausch in der Gruppe. Musik macht Freude. Sie möchten gerne ein Instrument spielen, dann bringen Sie es mit.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Anton Kotz

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 205,20 €

Kursgebühren: 150,00 €

Anmeldeschluss: 06.07.20

**Mo. 17.08. (17:00 Uhr) -
So. 23.08. (09:30 Uhr)**

**KONTEMPLATIVE EXERZITIEN &
FELDENKRAIS**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Übungen zur Körperwahrnehmung nach der Feldenkrais-Methode.

Sie möchte uns in das dynamische Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung finden lassen und dadurch unsere Aufmerksamkeit stärken.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Monika Staudenmair

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 243,80 €

Kursgebühren: 230,00 €

Anmeldeschluss: 20.07.20

SEPTEMBER

**Di. 08.09. (17:00 Uhr) -
So. 13.09. (13:30 Uhr)**

**CHRISTLICHE MEDITATION
im Stil des Zen & Tai Chi**

Leer- und Stillwerden für die Erfahrung Gottes

Stille ist eine Chance. Sie gibt Raum zu erkennen, was für uns und unser Leben wirklich wichtig und bedeutend ist. Wir sind bereit, innerlich zur Ruhe zu kommen, mehr mit uns selbst in Kontakt zu sein und die Schönheit des Augenblicks zu erfahren. Stille ist Empfangen.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Beim Tai Chi Chuan handelt es sich um ein System der Bewegungslehre, bei dem die harmonisch fließenden Bewegungen mit der Atmung korrespondieren. Ursprünglich ist Tai Chi Chuan eine chinesische Methode der nicht aggressiven Selbstverteidigung, wobei die ruhigen, langsamen und fließenden Bewegungen der sogenannten „Form“ einen meditativen Charakter aufweisen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 265,70 €

Kursgebühren: 180,00 €

Anmeldeschluss: 11.08.20

Fr. 11.09. (17:00 Uhr) -
So. 13.09. (13:30 Uhr)

EINFÜHRUNG IN DIE
KONTEMPLATION

Der Stille lauschen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: Br. Elias König OSB, Maria Fischer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 85,00 €

Anmeldeschluss: 14.08.20

O K T O B E R

So. 11.10. (17:00 Uhr) -
Fr. 16.10. (09:30 Uhr)

GEISTLICHE TAGE
(Exerzitien) für Ordensfrauen

In der Liebe zu Christus wachsen

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 303,80 €

Kursgebühren: 95,00 €

Anmeldeschluss: 11.09.20

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) -
So. 18.10. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION
im Stil des Zen & sanftes Yoga

Freiheit-Vertraue auf deine eigene Kraft: Sich innerlich frei machen!

Tiefe innere Freiheit bedeutet Freisein von Ichsucht, Machtstreben und Habgier. Sei dabei zu Dir selbst achtsam und liebevoll. „Man muss lernen, bei allem, was man tut, innerlich frei zu sein.“ (Meister Eckhart)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 110,00 €

Anmeldeschluss: 18.09.20

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) -
So. 18.10. (13:30 Uhr)

EINFÜHRUNG IN DIE
KONTEMPLATION

Der Stille lauschen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 85,00 €

Anmeldeschluss: 18.09.20

So. 18.10. (17:00 Uhr) -
Fr. 23.10. (13:30 Uhr)

FILMEXERZITIEN

„Kommt, so seht ihr. Sie gingen also und sahen, wo seine Bleibe war.“ (Joh 1,39)

Wie sehen wir? Was sehen wir? Welche Bilder bleiben in uns präsent und was bewirken sie? In einer visuell ausgerichteten Kommunikationslandschaft haben Filme immer noch einen sehr

hohen Wirkungsgrad: sie bewegen Gefühle, stärken Einsichten, stoßen ab oder öffnen Räume. Was hat das mit Exerzitien zu tun? Die Exerzitien nach Ignatius von Loyola möchten dazu führen, den inneren Beweggründen unseres Menschseins auf die Spur zu kommen und diese in Verbindung zu Jesu zu bringen. Ausgehend von der Frage, wie ich in der letzten Zeit mein Leben gestaltet habe, möchten uns Exerzitien das Evangelium Jesus zum Kompass, zur Ausrichtung und ggf. zur Entscheidungshilfe für unser Leben und für unsere Berufung als Christ anbieten. Ausgewählte Filme und biblische Texte sollen diesem inneren Prozess dienen. Wer also Exerzitien machen will, sollte die Bereitschaft mitbringen, sich auf so einen inneren Prozess, auf ein tägliches Begleitungsgespräch, auf durchgehendes Schweigen – auch während der Mahlzeiten und auf die tägliche Eucharistiefeyer einzulassen. Bitte auch wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk für draußen mitbringen.

Leitung: P. Christof Wolf SJ, Carmen Mohr

Pension: EZ/Dusche/WC 325,70 €

Kursgebühren: 240,00 €

Anmeldeschluss: 18.09.20

Mi. 21.10. (17:00 Uhr) - | **FOTOGRAFIE &**
So. 25.10. (13:30 Uhr) | **KONTEMPLATION**

Die kontemplative Haltung ist ein stilles und staunendes Verweilen in der Gegenwart Gottes, die Wahrnehmung des Heiligen, das durch alle Dinge hindurchscheint. Gerade durch das bewusste Ausschauhalten nach einem Motiv, kann die Verbindung von Kontemplation und Fotografie uns helfen, diese Wahrnehmung zu stärken und ihr Ausdruck zu verleihen.

Diese Tage, die im Schweigen stattfinden, sind für jene gedacht, die ganz bewusst die Stille und viel Zeit für sich selbst und Gott suchen. Zeiten der gemeinsamen, stillen Meditation werden uns in die kontemplative Haltung der Wahrnehmung führen. Dazwischen kann jeder für sich selbst mit seiner Kamera in der wunderschönen Umgebung St. Ottiliens jener Spur Gottes in allen Dingen nachspüren. Erfahrung im kontemplativen Gebet ist hilfreich, aber nicht notwendig. Eine einfache Kamera ist vollkommen ausreichend.

Leitung: Br. Elias König OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 205,20 €

Kursgebühren: 140,00 €

Anmeldeschluss: 23.09.20

NOVEMBER

Mo. 02.11. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -**
So. 08.11. (09:30 Uhr) | **FORTFÜHRUNG**

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 296,00 €

Kursgebühren: 230,00 €

Anmeldeschluss: 05.10.20

Mi. 04.11. (17:00 Uhr) -
So. 08.11. (13:30 Uhr)

**INTENSIVE CHRISTLICHE
 MEDITATION im Stil des Zen**

Gott, du in mir und ich in dir!

„Ich werde am Du; ich-werdend spreche ich Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ (Martin Buber). Wir verweilen bei unserem Atem und sind wach im Hier und Jetzt. Wir öffnen uns für die Wahrnehmung der Gegenwart Gottes.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Diese Schweigetage für fortgeschrittene Übende beinhalten täglich 9 x 25 Minuten Sitzen in der Stille, eine Teezeremonie.
 Max. 15 Teilnehmer.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 205,20 €

Kursgebühren: 110,00 €

Anmeldeschluss: 07.10.20

Fr. 13.11. (17:00 Uhr) -
So. 15.11. (13:30 Uhr)

**GREGORIANISCHER CHORAL
 UND MEDITATION**

Die Psalmen sind das Gebetbuch der Kirche und vieler Menschen. Sie werden von alters her rezitiert, meditiert und in Form des Gregorianischen Chorals gesungen. Wir werden an diesem Wochenende ausgewählte Gesänge des Gregorianischen Chorals einstudieren. Außerdem meditieren wir mit Anregungen aus den Choraltexten.

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 15.10.20

Fr. 20.11. (17:00 Uhr) -
So. 22.11. (13:30 Uhr)

**EINFÜHRUNG IN DIE
 KONTEMPLATION**

Der Stille lauschen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 85,00 €

Anmeldeschluss: 23.10.20

Mo. 23.11. (17:00 Uhr) -
Fr. 27.11. (09:30 Uhr)

**VORTRAGSEXERZITIEN
 IM SCHWEIGEN**

„Kehrt um und glaubt an das Evangelium“ (Mk 1,15)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 239,60 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 191,60 €

Kursgebühren: 70,00 €

Anmeldeschluss: 26.10.20

Mo. 30.11. (17.00 Uhr) -
Fr. 04.12. (09:30 Uhr)

STILLE WOCHE IM ADVENT

Impulse zum Nachdenken und Meditieren, Anregungen durch Bilder und Musik, tägliche Eucharistiefeier, Gelegenheit zur

Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten sowie persönliche stille Zeit wollen uns am Beginn des Advent zu Ruhe und Besinnung führen.

Leitung: P. Ludger Schäffer OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 239,60 €
 Kursgebühren: 115,00 €
 Anmeldeschluss: 02.11.20

DEZEMBER

Mo. 14.12. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATION &**
So. 20.12. (09:30 Uhr) | **CHORGE BET...**

...werden von manchen Zeitgenossen, als letztlich jeweils eigenständige und unvereinbare Gebetsformen bezeichnet: das Chorgebet mit seinen vielen Worten und Bildern stehe im Kontrast zu jenem ungegenständlichen Gebet der inneren Wahrnehmung. Aber dem muss nicht so sein, wenn man seine eigene Existenz in den Worten der Psalmen durch die Melodien des Chorals in die Weite des Unsagbaren – in die Stille als „Ort“ der Gegenwart Gottes führen lässt. Der Kurs mag vor Weihnachten dazu einladen, durch die besonderen Gesänge dieser geprägten Zeit (z.B. O-Antiphonen) in das Geheimnis dieser Stille geführt zu werden: Stille als Raum der Menschwerdung Gottes.

Elemente: Impulsvorträge und Textarbeit, Teilnahme am Chorgebet der Mönche, Hinführung zum Sitzen in Stille. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 296,00 €
 Kursgebühren: 230,00 €
 Anmeldeschluss: 16.11.20

Fr. 18.12. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 20.12. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen**

Zum Advent – „Freue dich sehr“ (Sach 9,9)

Worauf freue ich mich? Auf wen warte ich?

Da soll einer kommen, der wirklich Frieden bringt, der gerecht ist und den Menschen hilft. Er will in mein Herz einziehen. Er will meine Verzagtheit und Bequemlichkeit, meine Mutlosigkeit und meinen Groll mit Freundlichkeit besiegen. „Schenke herzlich und frei. Schenke dabei, was in Dir wohnt, so dass die eigene Freude zuvor Dich reichlich belohnt.“ (Ulrike-Christine Sander)

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen. Dieses Seminar unterstützt uns dabei, uns in unserer Ganzheit wahrzunehmen und mit Achtsamkeit den eigenen Rhythmus im alltäglichen Dasein zu leben.

Elemente bei vegetarischem Essen: Sitzen in der Stille, Leibübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80€
 Kursgebühren: 75,00 €
 Anmeldeschluss: 20.11.20

JANUAR

Fr. 31.01. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 02.02. (13:30 Uhr)

Neu!

„Ein Licht, das die Heiden erleuchtet“ (Lk 2,32)

Mit Musik, Bildern, Texten, Stille und Austausch, wollen wir das Fest der Darstellung des Herrn betrachten und daraus Kraft schöpfen für unseren Alltag.

Leitung: Br. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 03.01.20

FEBRUAR

Fr. 21.02. (18:00 Uhr) - | EIN WOCHENENDE
So. 23.02. (16:30 Uhr) | FÜR DIE BEZIEHUNG

Zeit für die Liebe

Dieses Wochenende bietet die Chance, die Liebe wieder neu zu erleben.

Angesprochen sind Ehepaare sowie Paare in fester Beziehung, die Sehnsucht haben nach einer lebendigen und tiefen Beziehung, in der vor allem das Gespräch einen guten Platz findet und das Verständnis füreinander wächst.

Der Kurs wird von drei Ehepaaren und einem Priester geleitet und beruht auf dem katholischen Eheverständnis. Er setzt aber keine bestimmte Konfessionszugehörigkeit oder Glaubenshaltung voraus.

Es gibt keine Gruppengespräche und Diskussionen.

Infos und Anmeldung: Agi & Fritz Dirschowski

Tel. 08803/2214

E-Mail: we-st.ottilien@me-deutschland.de

Veranstalter: ME (Marriage Encounter), eine Gemeinschaft der katholischen Kirche mit dem Ziel, die Beziehung zu beleben und zu vertiefen.

Sa. 29.02. | EINKEHRTAG FÜR MÄNNER
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

„Jesus sagte: Das erste ist: Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit deinem ganzen Denken und mit deiner ganzen Kraft. Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden.“ (Mk 12,29-31)

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Kosten pro Person: 24,00 €

M Ä R Z

So. 08.03.

09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

BRAUTLEUTETAG

Was ist uns für die gemeinsame Beziehung wichtig? Wie gehen wir als Eheleute mit Verschiedenheiten um? Wie gestalten wir eine gemeinsame Kommunikationsstruktur? Was bedeutet die Ehe als Sakrament? Wie können wir unsere kirchliche Trauung gestalten, damit der Tag ein persönliches Fest wird?

P. Otto und verheiratete Paare geben Impulse für einen guten Start ins Eheleben. Der Tag bietet außerdem Zeit, um in der Alltagshektik und Vorbereitung mit dem Partner/in und anderen Paaren ins Gespräch zu kommen.“

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Kosten pro Person: 25,00 €



Mi. 11.03. (17:00 Uhr) - GRUNDKURS
So. 15.03. (13:30 Uhr)

Gregorianischer Choral

Kurs in 6 Folgen „Interpretation des Gregorianischen Chorals“. Das Angebot wendet sich an Scholamitglieder und Scholaleiter, Ordensleute, Kirchenmusiker sowie an andere am Choral interessierte Personen. (Programm erhältlich!)

Leitung: Prof. Stephan Zippe, Alexander M. Schweitzer

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Kursgebühren: 150,00 €

Anmeldeschluss: 12.02.20

Mo. 23.03. & EINKEHRTAG FÜR FRAUEN
Di. 24.03. &
Mi. 25.03.
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

1300 Jahre Blindheit und Sehen-Können: St. Ottilia und wir?

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Otto Betler OSB

Kosten pro Person: 24,00 €

Fr. 27.03. (17:00 Uhr) - WOCHENENDSEMINAR
So. 29.03. (13:30 Uhr)

Worte aus dem Leben – für das Leben – Gottes Wort für mich

Wir stehen – im Alltag wie auch in besonderen Umbruchsituationen – immer wieder neu vor der Frage, was unserem Leben Halt, Sinn und Orientierung zu geben vermag. Eine Hilfe dazu können die Texte der Heiligen Schrift sein. In ihnen deuten Menschen unterschiedlicher Zeiten ihr Leben im Licht des Glaubens als Geschichte mit Gott, der ihnen in Freude und Leid immer wieder neu Hoffnung eröffnet. Wir Mönche greifen die Worte der Schrift in der traditionellen klösterlichen Form der „Lectio divina“ auf, um durch Lesen, Verkosten der Worte, Gebet und Verweilen in der Stille unser Leben vor Gott zu bringen. Wer Lust und Interesse hat, sein eigenes Leben anhand dieser bewährten Mönchs-tradition anzuschauen und im Gebet vor Gott zu bringen, ist herzlich zu diesem Kursangebot eingeladen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Thomas Bruch OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 90,00 €

Anmeldeschluss: 28.02.20

A P R I L

Do. 09.04. (15:00 Uhr) - OSTERKURS
Mo. 13.04. (13:30 Uhr)

Mitfeier der Kar- und Osterliturgie für Erwachsene

Die benediktinische Liturgie entfaltet sich gerade zu den Kar- und Ostertagen in besonders feierlicher Weise. Die Teilnehmer-

*innen des Kurses sind eingeladen, Leiden, Sterben und die Auferstehung des Herrn in der Liturgie mit zu vollziehen. Impulse, Meditationen und Austausch sollen dem tieferen Verständnis der Erlösungstat Christi dienen und uns mit einer starken Hoffnung auf unsere eigene Vollendung mit Leib und Seele in der Herrlichkeit Gottes beschenken.

Leitung: P. Claudius Bals OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Kursgebühren: 75,00 €

Anmeldeschluss: 12.03.20

Do. 09.04. (14:30 Uhr) - | **OSTERKURS**
Mo. 13.04. (13:30 Uhr) | **„Junge Christen“**

„Das Weizenkorn ...“ (Joh 12,24)

„Das Weizenkorn muss sterben, sonst bleibt es ja allein ...“
 singen wir in einem Kirchenlied und greifen dabei das bekannte Wort von Jesus auf. Es bleibt ein Geheimnis und ist doch eine Wirklichkeit: erst durch das Hergeben von Leben, durch das Sterben entsteht neues kraftvolles Leben. Im Bild dieses „Weizenkorns“ und durch die Liturgie der Mönche, durch Singen und Tanzen, aber auch durch Stille und Meditation wollen wir uns dem Verständnis des Ostergeschehens annähern.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 205,20 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 12.03.20

Di. 14.04. - So. 19.04. | **KLOSTER AUF ZEIT**

Als Benediktiner leben wir nach dem Motto „Ora et labora et lege“ - „Bete und arbeite und lies“. Wir bieten an, dieses Leben während des Kurses mit uns zu teilen. Ein Angebot für junge Männer zwischen 18 und 40 Jahren, die den Klosteralltag einmal näher kennen lernen wollen oder für sich prüfen möchten, ob ein Leben als Benediktiner für sie das Richtige ist.

Infos und Anmeldung per E-Mail: klosteraufzeit@ottilien.de

Leitung: P. Otto Betler OSB, Br. Markus Weiß OSB

Di. 14.04. (17:00 Uhr) - | **FREIE TAGE**
Sa. 18.04. (09:30 Uhr) | **mit Bibel-Gesprächen (nur) bei Tisch**

„ich sehe was, was du nicht siehst, und das ist...“

Die Bibel erzählt uns Geschichten aus dem Gottesvolk; blickt darüber hinaus aber auch noch in ganz andere Bereiche, die wir (heute) dort meist gar nicht vermuten, und daher dann auch nicht kennen(-lernen).

Solchen - uns auch recht geläufigen - Bibel-Texten wollen wir in diesen Tagen ein wenig nachspüren, um uns von ihren Geheimnissen überraschen und verzaubern zu lassen...

Leitung: P. Guido Wiedemann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 239,60 €

Kursgebühren: 95,00 €

Anmeldeschluss: 17.03.20

Fr. 17.04. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
So. 19.04. (13:30 Uhr)

Die Liebe ist/macht blind?

Verliebt sein wirkt wie eine zeitliche Psychose. Mann/Frau spinnt. Wenn es unser Sohn oder unsere Tochter ist, müssen wir oftmals Rat und Hilfe leisten. Wenn es unser Partner oder unsere Partnerin in der Lebensmittekrisis ist, müssen wir mit Geduld und Gnade handeln. Wenn ich es bin, bietet dieses Wochenende Einsicht und Vorbereitung an.

Leitung: P. Otto Betler OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €
 Kursgebühren: 75,00 €
 Anmeldeschluss: 20.03.20

Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 26.04. (13:30 Uhr)

Das Wunder der Taufe

Als die (blindgeborene) hl. Ottilia getauft wurde, bekam sie ihr Augenlicht und sah. Als Jesus getauft wurde, bekam er den Heiligen Geist und hörte Gottes Stimme. Wenn wir getauft werden, bekommen wir auch Fähigkeiten und Charismen. Das Wochenende ist die Gelegenheit, als Erwachsene all dies anzuschauen, anzuerkennen, einzuschätzen und zu bestätigen. Wir werden Schritt für Schritt durch den Taufritus gehen und jedes der Symbole ausdeuten.

Leitung: P. Otto Betler OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €
 Kursgebühren: 75,00 €
 Anmeldeschluss: 27.03.20

M A I

Fr. 01.05. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 03.05. (13:30 Uhr)

Herz und Stimme im Einklang

Der heilige Benedikt rät in seiner Regel, dass die Mönche beim Psalmensingen so stehen, dass „Herz und Stimme im Einklang sind“ (RB 19,7).

In der Stimme kommt eine Person selbst zum Ausdruck; und auch die Stimmung der Person hören wir in ihrer Stimme. Wir üben, in Resonanz mit uns selbst, unserem Herz und unserem Gegenüber zu sein. Wie klingt unsere Stimme, wenn wir „mit uns und mit der Welt im Reinen“ – wenn „Herz und Stimme im Einklang“ sind?

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB, Angelika Wohlleb
 Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €
 Kursgebühren: 120,00 €
 Anmeldeschluss: 03.04.20

ANMELDUNG 2020

Anmeldeformular

bitte ausschneiden, ausfüllen und ...

per Post senden an: Exerzitienhaus
Erzabtei 3
86941 St. Ottilien

per Fax senden an: 08193 - 71 609

ANMELDUNG 2020

Bitte in **DRUCKSCHRIFT** ausfüllen!

Ich melde mich / uns an Kurs:

vom: bis:

Ich / Wir hätte(n) gerne: Einzelzimmer Doppelzimmer

folgende Kost: vegetarisch lactosefrei glutenfrei

Name, Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Wohnort:

Telefon, Telefax:

eMail:

Ich akzeptiere hiermit die Teilnahme- u. Rücktrittsbestimmungen und willige ein, dass meine persönlichen Daten gemäß § 6 KDR-OG zum Zwecke der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zwecke der Auftrags Erfüllung weitergegeben werden.
Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum / Unterschrift:

Exerzitienhaus
- Anmeldung -
Erzabtei 3

86941 St. Ottilien



ANMELDUNG 2020

Anmeldeformular

bitte ausschneiden, ausfüllen und ...

per Post senden an: Exerzitienhaus
Erzabtei 3
86941 St. Ottilien

per Fax senden an: 08193 - 71 609

ANMELDUNG 2020

Bitte in **DRUCKSCHRIFT** ausfüllen!

Ich melde mich / uns an Kurs:
vom: bis:

Ich / Wir hätte(n) gerne: Einzelzimmer Doppelzimmer

folgende Kost: vegetarisch lactosefrei glutenfrei

Name, Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Wohnort:

Telefon, Telefax:

eMail:

Ich akzeptiere hiermit die Teilnahme- u. Rücktrittsbestimmungen und willige ein, dass meine persönlichen Daten gemäß § 6 KDR-OG zum Zwecke der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zwecke der Auftrags Erfüllung weitergegeben werden.
Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum / Unterschrift:

Exerzitienhaus
- Anmeldung -
Erzabtei 3

86941 St. Ottilien



So. 17.05.**09:00 Uhr bis 16:30 Uhr****BRAUTLEUTETAG**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 47

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Kosten pro Person: 25,00 €

Mi. 20.05. - So. 24.05.**BESINNUNGSTAGE****IM KLÖSTERL AM WALCHENSEE****für junge und junggebliebene Erwachsene**

Auf dem Weg zur Quelle des Lebens – Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom.

Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern mit Stockbetten.
(Programm erhältlich!)

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team

Mi. 20.05. (17:00 Uhr) -**So. 24.05. (13:30 Uhr)****BETEN UND ARBEITEN**

Wer das Motto des Benediktinerordens näher kennenlernen will - ob Mann oder Frau - ist herzlich eingeladen, mit den Mönchen Liturgie und Chorgebet zu feiern, Impulse aus der Regel des heiligen Benedikt zur Lebensgestaltung zu erhalten und im Garten der Klosteranlage mitzuarbeiten. Die Unterbringung und Verpflegung erfolgt im Exerzitienhaus. (Programm erhältlich!)

Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Anmeldeschluss: 22.04.20

Fr. 29.05. (17:00 Uhr) -**Mo. 01.06. (13:30 Uhr)****PFINGSTKURS****Geist - Bewegt**

„Ohne dein lebendig Wehn kann im Menschen nichts bestehn, kann nichts heil sein noch gesund.“ So betet die Kirche an Pfingsten im Gottesdienst. Der Geist Gottes ist es, der uns bewohnt, bewegt, heilt und lebendig macht. An diesen Pfingsttagen sind wir eingeladen, uns auf dieses Wirken Gottes in uns neu und vertrauensvoll einzulassen, damit wir erfahren können, dass ER es ist, „der alle Armen liebt, der gute Gaben gibt, der jedes Herz erhellt.“ (Pfingstsequenz)

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, P. Otto Betler OSB,
P. Klaus Spiegel OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 189,00 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 30.04.20

JUNI

Do. 11.06. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSTAGE
So. 14.06. (13:00 Uhr)

Nimm Dir Zeit für dich und Gott

In der Hektik des Alltags bleibt oft zu wenig Zeit für uns selbst und für unseren Glauben. Wir möchten in diesem Kurs zu innerer Ruhe kommen und unsere Beziehung zu Gott vertiefen. Durch Stille, Meditation, spirituelle Impulse, durch das Erleben von Gemeinschaft, Gesprächen, Gebeten, Liedern, Musik, Natur und Bewegung wollen wir zu uns selbst und unseren inneren Kraftquellen finden. Damit wir gestärkt und im Glauben bestärkt in unseren Alltag zurückkehren können.

Leitung: Br. Matthäus Mayer OSB, Stephanie Mende

Pension: EZ/Dusche/WC 189,00 €

Kursgebühren: 150,00 €

Anmeldeschluss: 14.05.20

Sa. 20.06.
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr | **THEOLOGISCHER
 STUDIENTAG**

Neu!

Das Taufgeschehen als Zugang zu einer neuen Seh-Weise der Wirklichkeit.

Ein theologischer Beitrag zum Jubiläumsjahr „1300. Todestag der hl. Odilia“.

Die Legende der hl. Odilia, die blindgeboren vom eigenen Vater verstossen und als 12 jährige bei der Taufe das Augenlicht geschenkt bekommt, hat die Gründerväter der späteren Kongregation der Missionsbenediktiner von St. Ottilien stark beeindruckt. „Lumen caecis“ – „Licht den Blinden“ galt alsbald als Motto und Wappenspruch für die gegen Ende des 19. Jahrhunderts beginnende Missionstätigkeit der Mönche von St. Ottilien: Taufe als Gabe einer neuen Lebens- und Weltansicht für Menschen, die im heidnischen Denken „blind“ sind für die Wirklichkeit und Wirkmächtigkeit Gottes.

Und welchen Stellenwert hat heute die Taufe in Kirche und Glaubensverkündigung? Vielerorts mutet sie immer noch oder wieder als eine Randerscheinung der Gemeindeliturgie bzw. –pastoral an. Und hat das Taufsakrament eine durchschlagende Bedeutung für unser Missionsverständnis oder für unser Bewusstsein als Ordenschrist?

Themen der Referate:

- Bedeutung der Geschichte der hl. Odilia aus kirchenhistorischer Sicht
- Wirkungsgeschichte der hl. Odilia
- Theologie der Taufe im Blick auf eine initiationslose und religionsfremde Zeit (z.B. Europa, z.B. Deutschland)
- Taufe als Grundsakrament: Aspekte einer „missionarischen“ Kirche in der Einen Welt
- Taufe und Ordensprofess – Missionsbenediktiner und ihre Sendung heute
- Taufe aus afrikanischer Sichtweise (Programm erhältlich!)

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Anmeldeschluss: 22.05.20

JULI

Mo. 13.07. (17:00 Uhr) - IKONENMALEN
So. 19.07. (09:30 Uhr)

Ikonen sind ein untrennbarer Bestandteil der orthodoxen Spiritualität und des orthodoxen Gottesdienstes. Mit ihrer Ausstrahlungskraft und Schönheit ziehen sie auch viele nichtorthodoxe Betrachter in ihren Bann. Wir wollen in diesem Kurs selber eine Ikone malen und dabei nicht nur die traditionelle Maltechnik mit Eitemperafarben und das Vergolden mit Blattgold kennenlernen, sondern uns auch mit der Symbolik und Spiritualität dieser Bilder des Glaubens näher beschäftigen, um so den tieferen Sinn dieser Schönheit, der Farben und des Goldes zu erfahren.

Nach täglich ca. 6-stündiger Malarbeit werden Sie am Ende der Woche eine fertig gemalte Ikone mitnehmen können. Die Betreuung erfolgt sehr individuell in einer kleinen Gruppe. Für Anfänger ist eine einfache und doch ansehnliche Ikone vorgesehen.

Leitung: Abraham Karl Selig
 Pension: EZ/Dusche/WC 368,00 €
 Kursgebühr: 250,00 €
 Anmeldeschluss: 15.06.20

Fr. 24.07. (17:00 Uhr) - IMPULSSEMINAR
So. 26.07. (13:30 Uhr) FÜR EHEPAARE

Neu!

Wenn Ehen älter werden – eine Entwicklungs- und Standortbetrachtung

Gerade in der heutigen Zeit, in der die unterschiedlichsten Interpretationen und Konstellationen von Paaren bzw. Familien favorisiert werden, ist es wichtig, sich nicht als Auslaufmodell zu verstehen, sondern als ein erstrebenswertes, zukunftsträchtiges Erfolgsmodell zu definieren. So ist es vielleicht eine spannende und nützliche Alltagsunterbrechung, sich einmal den bisherigen gemeinsamen Lebensweg anzuschauen. Wie viele Höhen und Tiefen durchwandert sind, welche Schwierigkeiten gemeistert wurden und welches Glück miteinander verkostet werden konnte.

Bringen Sie bitte ein Hochzeitsfoto mit - damals als Ihr gemeinsamer Weg seinen Anfang nahm.

Im Austausch mit anderen Paaren könnten Fragen sein: Welche Zutaten braucht es, damit Ehe gelingen kann? Würde ich es wieder wagen? Welchen Platz darf Gott in unserer Beziehung einnehmen?

Leitung: P. Otto Betler OSB, & Jutta Beil
 Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €
 Kursgebühren: 90,00 €
 Anmeldeschluss: 26.06.20

AUGUST

Mo. 10.08. (17:00 Uhr) - | FERIEN IM KLOSTER
So. 16.08. (13:30 Uhr)

...der etwas andere Urlaub.

„Gott ist gegenwärtig, lasset uns anbeten und in Ehrfurcht vor ihn treten. Gott ist in der Mitte, alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge.“(G. Tersteegen)

Das ist aber fromm!! ... könnten wir skeptisch sagen. Was hat das mit Urlaub zu tun? Ach ja, das ist ja im Kloster. Nun, „der etwas andere Urlaub“ will nicht nur zum Chorgebet der Mönche einladen, sondern vielmehr dazu, alle Sinne neu zu gebrauchen, um in allem diese Gegenwartigkeit Gottes wiederzuentdecken.

St. Ottilien und seine schöne oberbayerische Landschaft laden zu Spaziergängen oder Radwanderungen ein. Kleine geistliche Impulse, Gespräche, Tanz, Singen und Lauschen auf die Stille, können Urlaub für die Seele sein und das Herz öffnen für eine andere Gegenwart.

Bitte an wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk denken.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, P. Otto Betler OSB,
 P. Klaus Spiegel OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 381,60 € oder
 EZ/Etagendusche/WC 309,60 €

Kursgebühren: 140,00 €

Anmeldeschluss: 13.07.20

Fr. 28.08. (17:00 Uhr) - | KURS FÜR JUNGE ERWACHSENE
So. 30.08. (13:30 Uhr) | (18-30 Jährige)

Neu!**„Herr, ich möchte wieder sehen!“ (Mk 10,51)**

Bartimäus ist ein Sinnbild unseres Selbst: Blind und auf der Suche. Als er von Christus hört, springt er auf und geht ihm entgegen. Christus wird ihm das Licht seines Lebens.

In diesem Kurs wollen wir auf die Suche nach dem Licht unseres Lebens gehen in Gemeinschaft, Gebet und Gesang.

Leitung: Br. Johannes Zapf OSB & Team

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 75,00 €

Kursgebühren: 24,00 €

Anmeldeschluss: 31.07.20

SEPTEMBER

So. 06.09. | BRAUTLEUTETAG
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 47

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Kosten pro Person: 25,00 €

OKTOBER

Fr. 09.10. (17:00 Uhr) - | **WOCHENENDSEMINAR**
So. 11.10. (13:30 Uhr)

Worte aus dem Leben – für das Leben – Gottes Wort für mich

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 48

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Thomas Bruch OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 90,00 €

Anmeldeschluss: 11.09.20

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - | **CHORALSINGEN**
So. 18.10. (13:30 Uhr)

Der Gregorianische Choral ist die Grundlage der abendländischen Musik, aus der sich unsere Musikgeschichte entwickelt hat.

Unter den vielfältigen musikalischen Formen in der Gregorianik sollen an diesem Wochenende die Responsorien den Schwerpunkt bilden. Im Wechsel zwischen Sologesang und Chorantwort liegt ein besonderer Reiz, der den liturgischen Gesängen durch den dialogischen Charakter eine eigene Lebendigkeit gibt.

Leitung: P. Regino Schüling OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 75,00 €

Anmeldeschluss: 18.09.20

Mi. 21.10. (17:00 Uhr) - | **BETEN UND ARBEITEN**
So. 25.10. (13:30 Uhr)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 55

Leitung: Br. Fabian Wetzels OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Anmeldeschluss: 23.09.20

Fr. 23.10. (17:00 Uhr) - | **WOCHENENDSEMINAR**
So. 25.10. (13:30 Uhr)

Neu!

Das Auge - archetypisch gesehen

In diesem Jubiläumsjahr der hl. Ottilia, Patronin des Augenlichtes, werden wir die Symbolik des Auges anschauen und erfahren. In der Heiligen Schrift, Liturgie, Kirchenkunst, und in der säkularen Kunst ist das Auge überall zu sehen. Mit diesem Wochenende soll meine Sicht und Einsicht schärfer werden.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 75,00 €

Anmeldeschluss: 25.09.20

Fr. 23.10. (17:00 Uhr) - | **WOCHENENDE**
So. 25.10. (17:00 Uhr) | **ZUR EHEVORBEREITUNG**

Mut zur Liebe

Verliebt? Verlobt? In fester Beziehung? Gönnt Euch ein Wochenende für die Liebe! Ein Angebot für alle jungen Paare, die entschlossen sind, ihren Weg als Mann und Frau gemeinsam zu gestalten.

Für Paare mit Hochzeitstermin wird der Kurs als kirchliche Ehevorbereitung anerkannt.

„Mut zur Liebe“ ist ein Angebot von „Marriage Encounter“, dem weltweit anerkannten Konzept zur Belebung und Vertiefung der Liebe in der Ehe.

Infos und Anmeldung: Andrea & Karli Wegner
 Tel. 09122/634 366

E-Mail: mzl-st.ottilien@me-deutschland.de

Veranstalter: ME (Marriage Encounter), eine Gemeinschaft der katholischen Kirche mit dem Ziel, die Beziehung zu beleben und zu vertiefen.

N O V E M B E R

Fr. 27.11. (17:00 Uhr) - | **ADVENTLICHES**
So. 29.11. (13:30 Uhr) | **BESINNUNGSWOCHENENDE**

Türen öffnen

Einstimmung in den Advent mit Symbolen, Impulsen, Meditation, Gebet & Gottesdienst, sonntäglicher Eucharistie. Gelegenheit zur Teilnahme am Chorgebet der Mönche.

Wir sind auch draußen unterwegs!

Leitung: P. Theophil Gaus OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €
 Kursgebühren: 75,00 €
 Anmeldeschluss: 30.10.20

D E Z E M B E R

Mi. 02.12. (17:00 Uhr) - | **GRUNKURS**
So. 06.12. (13:30 Uhr)

Gregorianischer Choral

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 48

Leitung: Prof. Stephan Zippe, Alexander M. Schweitzer
 Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €
 Kursgebühren: 150,00 €
 Anmeldeschluss: 04.11.20

Fr. 04.12. (17:00 Uhr) - | **ADVENTWOCHENENDE**
So. 06.12. (13:30 Uhr)

Von der geheimnisvollen Gegenwart Gottes

Wir wollen die bleibende Gegenwart Gottes in der Dynamik des Lebens zugleich als ständige Neuerfahrung betrachten lernen. Elemente des Kurses: Impulsvorträge zur Gotteserfahrung, Besuch des Chorgebetes der Mönche, Eucharistiefeyer und adventliches Feiern mit Musik Singen und Texten.

Leitung: P. Claudius Bals OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 75,00 €

Anmeldeschluss: 06.11.20

Mo. 07.12. & | **EINKEHRTAG FÜR FRAUEN**
Di. 08.12. &
Mi. 09.12.
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Gott klopft bei uns an

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Kosten pro Person: 24,00 €

Fr. 11.12. (17:00 Uhr) - | **ADVENTSKURS**
So. 13.12. (13:30 Uhr)

Lumen Caecis

Die Adventzeit in Europa ist des Jahres dunkle Zeit. In diesem Jubiläumsjahr der hl. Ottilia, erfahren wir durch religiöse Rituale und Musik, wie Licht und Dunkel in unserer Spiritualität mit- und gegeneinander spielen. Durch die Dunkelheit können wir das Licht überhaupt erst verstehen. Alle alten europäischen Religionen haben mit diesem Licht-Dunkel-Spiel zu tun. Vieles, was in dieser Jahreszeit an christlicher Symbolik zu finden ist, hat seine Ursprünge in den Kulturen der Germanen und Kelten.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 75,00 €

Anmeldeschluss: 13.11.20

Sa. 12.12. | **EINKEHRTAG FÜR MÄNNER**
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

„Das Volk, das in der Finsternis ging, sah ein helles Licht; über denen, die im Land des Todesschattens wohnten, strahlte ein Licht auf.“ (Jes 9,1)

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Kosten pro Person: 24,00 €

Mi. 23.12. (17:00 Uhr) - WEIHNACHTSKURS
So. 27.12. (13:30 Uhr)

Mitfeier der Weihnachtstage

„Mach's wie Gott, werde Mensch“, so lautet ein Buchtitel des ehemaligen Limburger Bischofs Franz Kamphaus. Wenn wir die Menschwerdung Gottes feiern, dann geht das über Fragen nach dem Weihnachtsbaum und der Weihnachtsgans hinaus. Es bleibt uns nicht erspart, die Frage nach unserem eigenen Menschsein zuzulassen. Die Weihnachtsbotschaft möchte uns dabei helfen. Darum herzliche Einladung an alle, die in Gemeinschaft mit anderen und mit den Mönchen von St. Ottilien liturgisch, mit Impulsreferaten, im Austausch miteinander dem Geheimnis der Menschwerdung Gottes auf die Spur kommen wollen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Kursgebühren: 75,00 €

Anmeldeschluss: 25.11.20



JANUAR

Do. 02.01. (17:00 Uhr) - | **KREATIVES COACHING MIT**
Mo. 06.01. (13:30 Uhr) | **ALLEN SINNEN**

2020 - das ist mein Jahr!

Zeit für eine Auszeit gleich zu Jahresbeginn - morgens mit Genuß schweigend durch die Natur gehen und mit QiGong den Tag begrüßen. Vormittags und nachmittags etwas über unsere Energie, Werte, Glaubenssätze, Wünsche und Ziele erfahren. Wir bringen uns wieder in unsere kraftvolle Mitte, um das tun zu können, was wir uns von Herzen wünschen.

Lebe deinen Traum und fang heute damit an!

Impulse aus der positiven Psychologie, verbunden mit einem Potpourri verschiedener Meditationsformen, kreativem Gestalten, Gesang und Tanz und guten Gesprächen unter Gleichgesinnten.

Gestärkt, gefüllt mit neuen Ideen und Perspektiven geht es voller Tatendrang und frohen Mutes in den Alltag zurück.

Das ist mein Jahr, es hat begonnen!

Leitung: Sabine Heyer

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Kursgebühren: 280,00 €

Anmeldeschluss: 05.12.19

Fr. 03.01. (17:00 Uhr) - | **WOCHENENDSEMINAR**
So. 05.01. (13:30 Uhr)

Den Übergang aktiv gestalten

Dem Eintritt in den Ruhestand stehen viele Menschen mit gemischten Gefühlen gegenüber. Einerseits freut man sich auf mehr Ruhe, weniger Stress und vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Andererseits kann die Tatsache, nicht mehr in den Arbeitsprozess integriert zu sein und mit der gewonnenen Zeit nicht so richtig etwas anfangen zu können, ein Gefühl der Unsicherheit erzeugen. Es ist wichtig und beruhigend, sich bewusst mit der Gestaltung der Ruhestandsphase zu beschäftigen und Ziele zu setzen.

Wie kann der Übergang in den Ruhestand gelingen, und wie kann man den kommenden Lebensabschnitt sinnvoll gestalten? Diesen Fragen werden wir uns an diesem Wochenende widmen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 190,00 €

Anmeldeschluss: 06.12.19

Fr. 03.01. (17:00 Uhr) -
So. 05.01. (13:30 Uhr)

TAGE DER EINKEHR

Ken Wilber und die Integrale Theorie

Ken Wilbers Integraler Theorie eilt der Ruf voraus, genial, aber nicht ganz leicht zu verstehen zu sein. Wer einen Einblick in die Integrale Theorie bekommen möchte, von der Wilber sagt, sie sei eine Landkarte, die dem Menschen hilft, die Komplexität des Daseins zu begreifen und sich im Leben besser zu orientieren, ist in dieser Veranstaltung genau richtig.

Leitung: Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 170,00 €

Anmeldeschluss: 06.12.19

Fr. 10.01. (17:00 Uhr) -
So. 12.01. (13:30 Uhr)

EINFÜHRUNG INS ENNEAGRAMM

Die neun Gesichter der Seele

Das Enneagramm ist eine spirituelle Typologie mit Wurzeln in der Weisheit des frühen Wüstenmönchtums und in moderner transpersonaler Psychologie. Es stellt neun Persönlichkeitsmuster mit ihren typischen Mechanismen, Verstrickungen und Wachstumspotentialen vor. Informationsteile und vielgestaltige interaktive Übungen führen auf kurzweilige Art Schritt für Schritt in dieses faszinierende Modell menschlicher Charakterdynamik ein. Dabei geht es auch um „Schattenarbeit“, um die Auseinandersetzung mit den Gaben, Grenzen und Gefahren des eigenen Persönlichkeitsmusters.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, empfohlene Lektüre: Richard Rohr und Andreas Ebert, Das Enneagramm – die neun Gesichter der Seele (Claudius Verlag).

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 126,90 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 13.12.19

Do. 23.01.
19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

OFFENES SINGEN

Neue geistliche Lieder und Impulse mit Erzabt Wolfgang.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Fr. 24.01.
14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

WORKSHOP ZUR MISEREOR FASTENAKTION 2020

Gib Frieden!

Mit der Fastenaktion 2020 bewegt MISEREOR Menschen dazu, Perspektiven für ein Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Herkunft und Identität zu entwickeln – in Syrien, im Libanon und in Deutschland. Die MISEREOR-Partner im Libanon und in Syrien setzen sich für ein friedliches Miteinander

in gesellschaftlicher Vielfalt ein. Dafür machen sich auch in Deutschland Initiativen stark, die sich Ausgrenzung und Fremdenfeindlichkeit entgegenstellen.

Infos und Anmeldung: Tel. 08158/255-29,

Mail: sr.helga-gebriela@bildungshaus-bernried.de

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Sr. Helga Gebriela Haack OSB

Fr. 24.01. (17:00 Uhr) -
So. 26.01. (13:30 Uhr)

MUSIKALISCHES
WOCHENENDE

Ge(h)danken

„Schritt, Atemzug und Besenstrich“, so geht Beppo der Straßenkehrer seinen Weg mit dieser inneren Melodie. Die Seele braucht Lieder.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth u.a.

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 27.12.19

Fr. 31.01. (17:00 Uhr) -
So. 02.02. (13:30 Uhr)

WOCHENENDE FÜR FRAUEN

Alles eine Frage des Blickwinkels

Mitten im Sommer die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde im eigenen Körper und in der Umwelt erspüren. Sanfte Bewegung, Entspannung, Körperwahrnehmung, fließende Bewegung, freier Tanzausdruck, Tanzrituale und Tanz unterstützen und stärken die Lebenskräfte, Wecken Lebensfreude und Sinnlichkeit. Wichtig: Bitte Gymnastikmatte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Stephanie Mende

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 03.01.20

Fr. 31.01. (17:00 Uhr) -
So. 02.02. (13:30 Uhr)

TANZEN, SINGEN, BESINNEN
UND KREATIV SEIN

Lichtmess - Lichtsegen

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen die Kraft des zunehmenden Lichtes erfahren und sich unter den Segen des Himmels stellen, offen sein für Neues und Kraft schöpfen für die Herausforderungen des Lebens.

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 90,00 €

Anmeldeschluss: 03.01.20

FEBRUAR

Sa. 01.02.

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

WORKSHOP ZUR

PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Spannung abbauen - zu mir selber finden

Im Alltag stehen wir oft unter Druck und in Anspannung. In diesem Workshop lernen wir auf einfache Weise, unser Leben wieder mehr ins Gleichgewicht zu bringen, um so Fülle und Harmonie zu finden.

Durch Körperarbeit, aktive Imagination, persönliche Reflexion und Austausch in der Gruppe spüren wir dem nach, was uns wichtig ist und uns Halt gibt.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 19,00 €

Kursgebühren: 45,00 €

Anmeldeschluss: 03.01.20

Sa. 01.02.

09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Heimat – wo bin ich zu Hause?

Heimat hat für viele Menschen eine ganz unterschiedliche Bedeutung. Es kann beispielsweise ein Ort sein, an dem man sich zu Hause fühlt, oder ein Mensch, bei dem man Geborgenheit verspürt. Heimat kann die Natur oder eine Landschaft sein, mit der man sich verwurzelt fühlt. Auch ein Verein oder eine Gruppe, bei der man sich aufgenommen fühlt, kann Heimat bedeuten. Zu Hause ist dort, wo man sich rundum wohlfühlt und so sein kann, wie man ist. Habe ich eine Heimat, wo ist sie und was bedeutet diese für mich - mit diesen Fragen möchten wir uns an diesem Tag beschäftigen. Sind es vielleicht vertraute Menschen oder persönliche Dinge? Bestimmte Orte oder schöne Erinnerungen? Besondere Erlebnisse, Gewohnheiten oder Traditionen?

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 23,00 €

Kursgebühren: 50,00 €

Anmeldeschluss: 03.01.20

Fr. 14.02. (17:00 Uhr) -

So. 16.02. (13:30 Uhr)

PHILOSOPHISCHES

WOCHENENDE

Das evolutionäre Universum – wie Gott es macht, dass die Dinge sich selber machen

Wir beschäftigen uns mit der Entstehung und Entwicklung des Lebens auf der Erde. Wie passen die Theorien der Evolution mit einem christlichen Gottes- und Menschenbild zusammen? Wir diskutieren, was Naturwissenschaft und Theologie zur Entstehung des Lebens und der Menschen sagen und inwieweit sich diese Aussagen widersprechen und ergänzen.

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB, Br. Ignatius Ruppert OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 90,00 €

Anmeldeschluss: 17.01.20

Fr. 21.02. (17:00 Uhr) -
So. 23.02. (13:30 Uhr)

MUSIKALISCHES
WOCHENENDE

Wer singt, betet doppelt!

Und: Singen macht Spaß, Singen verbindet die Menschen, Singen stiftet Gemeinschaft, Singen geht ans Herz und rührt zu Tränen, Singen trainiert das Atmen, Singen macht mutig, Singen baut Stress ab, Singen macht glücklich... mit Liedern zwischen Himmel und Erde, mit Liedern für jede Lebenszeit und Liedern rund um die Welt.

Leitung: Beatrix Nyga

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 140,00 €

Anmeldeschluss: 24.01.20

Fr. 21.02. (17:00 Uhr) -
So. 23.02. (13:30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR

Stadtplan für ein gutes Leben

Unser Leben besteht aus vielen Facetten. Selten nehmen wir uns die Zeit, alle Dinge, die uns selbst und unser Lebensumfeld ausmachen, in der Gesamtschau zu betrachten. In diesem Seminar vergleichen wir unser Leben mit einem Stadtplan: Schule, Kirche, Rathaus, Apotheke sind nur einige der Bauwerke, die einem Bereich des Lebens zugeordnet werden. Welcher Bau ist noch in Planung? Wo steht eine „Renovierung“ an? Wo gibt es dunkle Ecken und wo freie Flächen, auf denen man noch „bauen“ könnte? In diesem Seminar erarbeitet jeder seinen eigenen Stadtplan und betrachtet sein Leben somit aus einem ganz außergewöhnlichen Blickwinkel.

Wer aktiv seine Lebensziele selbst bestimmt, gibt seinem Leben einen Sinn. Ein Stadtrundgang mit einem klaren Ziel: ein erfüllteres und bewussteres Leben.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 190,00 €

Anmeldeschluss: 24.01.20

Fr. 28.02. (17:00 Uhr) -
So. 01.03. (13.30 Uhr)

EINE KLEINE AUSZEIT
IM KLOSTER

In mir selbst zu Hause sein...

Für alle, die sich manchmal leer, ruhelos und ausgebrannt fühlen und auf der Suche sind nach heilender Spiritualität, die im Alltag oft keinen Raum findet. Mit einem neuen Blick auf unser Leben können sich neue Wege und Ziele erschließen. Wir arbeiten mit kontemplativen Übungen, kreativen Zugängen zu alten Symbolen und Weisheitstraditionen, Musik, Bewegung und der Kraft der Natur.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Hannelore Morgenroth

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 190,00 €

Anmeldeschluss: 31.01.20

M Ä R Z

Mi. 04.03.

09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Wartezeiten sind Wachstumszeiten

So manches Mal haben wir den Eindruck, unser Leben sei in den Stillstand geraten. Gerade, wenn wir auf der Suche sind nach neuen Wegen, einer anderen Richtung oder einer Abzweigung vom bisherigen Pfad, kommen uns diese Phasen oft sehr ausgelehnt vor.

Wir möchten weiterkommen, endlich wissen, wo es in Zukunft lang gehen soll, und dann haben wir den Eindruck, dass alles blockiert ist. Gerade diese Wartezeiten verlangen uns viel Geduld ab. Aber sie sind wichtig, damit sich Dinge in unserem Leben mit Ruhe entwickeln können, und wir nicht eilig und unüberlegt in eine falsche Richtung laufen.

Der Blick auf die Wartezeiten unseres Lebens zeigt uns, dass diese Phasen sehr wertvoll sind und uns die Chance geben, wachsen zu können.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 23,00 €

Kursgebühren: 50,00 €

Anmeldeschluss: 05.02.20

Fr. 13.03. (17:00 Uhr) -

So. 15.03. (13:30 Uhr)

MÄNNERWOCHENENDE

Neu!

Unterwegs in Freundschaft

Wir laden Männer von 20 – 70 zu gemeinsamen Tagen ins Kloster ein, kommt zu zweit - zu dritt – oder alleine.

Eingeladen sind Freunde und Arbeitskollegen, Väter und Söhne, Brüder und Sportsfreunde; aber auch Kämpfer, Mutige, Tiefenbohrer, Suchende, Einsame und Empfindsame.

Im gemeinsamen Reden und Hören, in Bewegung und Gestaltung, im Suchen und Entdecken machen wir uns gemeinsam auf den Weg, um die Vielfalt unseres Mannsein zu ergründen und neu zu entdecken. Dabei helfen uns Impulse und Gespräche, handwerkliche Betätigung und Bewegung in der Natur, Geselligkeit am Lagerfeuer und bei einer Whisky-Verkostung, Stille und Gebet.

Leitung: P. Otto Betler OSB, P. Timotheus Bosch OSB,
Ekkehard Bitterolf

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 120,00 €

Anmeldeschluss: 14.02.20

Fr. 13.03. (17:00 Uhr) -

So. 15.03. (13:30 Uhr)

MEDITATIVES TROMMELN
in der Fastenzeit

Zur inneren Mitte finden mit der Djembe

In der Fastenzeit richtet sich der Fokus wieder mehr nach innen, auf uns selbst. Mit einem achtsamen und zugleich intensiven Klangerlebnis beim Trommeln sowie mit besinnlichen Texten und leichten

Entspannungsübungen finden wir zu unserer Mitte und nutzen den Energiefluss der Trommeln, um unsere Akkus wieder aufzuladen. **WICHTIG:** Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen (begrenzte Anzahl, Leihgebühr 10 €, zahlbar vor Ort)!

Leitung: Karin Plötz

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 14.02.20

Mo. 16.03. (15:00 Uhr) - | **FASTENWOCHE**
So. 22.03. (13:30 Uhr) | **nach Dr. F.X. Mayr mit Brot u. Milch**

Loslassen und frei werden!

Fasten - eine Auszeit für Leib, Geist und Seele

Der Geist kommt zur Ruhe, der Körper entspannt und die Seele hat Raum, ihre Verbindung zum Göttlichen wieder tiefer zu spüren. Es geht um die bewusstere Rückbindung an Gott und um die Erneuerung der Beziehung zur Schöpfung, zu sich selbst und zum Mitmenschen. Bewusster Verzicht auf feste Nahrung für eine bestimmte Zeit – eine Chance, den Körper zu entschlacken und zu entgiften. Fasten bedeutet mehr als Askese: Gottesdienste, Gebete mit den Mönchen, Meditation, spirituelle Impulse, zeitweise Schweigen, Klangschale, Körperübungen, Vortrag über Ernährung und Auftage, kleine Wanderungen in der schönen Natur, Schwimmen. (Programm erhältlich!)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Lars Staab & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 306,00 €

Kursgebühren: 140,00 €

Anmeldeschluss: 17.02.20

Sa. 21.03. | **WORKSHOP ZUR**
9:00 Uhr bis 17:00 Uhr | **PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**

Meiner Lebensspur folgen

Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Was hat mich geprägt? Was ist mir wichtig? Wonach sehne ich mich? Diesen Fragen gehen wir in diesem Workshop nach.

Anhand von persönlicher Reflektion über unsere Lebensphasen, Austausch in der Gruppe und kreativen Elementen versuchen wir, den „roten Faden“ in unserem Leben zu entdecken.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 19,00 €

Kursgebühren: 45,00 €

Anmeldeschluss: 21.02.20

Mo. 23.03. (15:00 Uhr) - | MBSR-KOMPAKT-KURS
Fr. 27.03. (13:30 Uhr)

Stress bewältigen durch Achtsamkeit – „Seelen-ruhig“ werden

Der MBSR-Kompaktkurs (Mindfulness Based Stress Reduction – nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn) ist ein vielfach bewährtes, wirksames Konzept zur Bewältigung von Stresserfahrungen. Die gesundheitsfördernde Wirkung von MBSR ist durch zahlreiche Studien nachgewiesen. Sie lernen, achtsamer mit dem Körper, mit Gedanken und Gefühlen umzugehen. Sanfte Körperübungen, angeleitete Meditationen, Kurzvorträge und strukturierter Austausch helfen, mehr innere Ruhe und Klarheit zu finden. Der Kurs beinhaltet telefonische Vor- und Nachgespräche, ca. 26 Std. Seminarzeit, umfangreiche Kursunterlagen sowie 3 Übungs-CDs. Auf Wunsch ist es möglich, an den Gebetszeiten der Mönche teilzunehmen.

Leitung: Elisabeth Huber
 Pension: EZ/Dusche/WC 256,80 €
 Kursgebühren: 390,00 €
 Anmeldeschluss: 24.02.20

Fr. 27.03. (17:00 Uhr) - | ÖSTERLICHER BLUMEN-
So. 29.03. (13:30 Uhr) | SCHMUCK UND GEBINDE

Im Alltäglichen den Auferstandenen erkennen - Ihm begegnen und erleben

Das Anfertigen von Gestecken und Gebinden im österlichen Stil begleitet von geistlichen Impulsen und besinnlichen Texten, die den Leitgedanken aufgreifen und vertiefen.

Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €
 Kursgebühren: 75,00 €
 Anmeldeschluss: 28.02.20

A P R I L

Sa. 04.04. (17:00 Uhr) - | TIME OUT - TAGE FÜR MÄNNER
Di. 07.04. (13:30 Uhr)

Zeit zur Besinnung, Raum für Inspiration

Neu!

Immer schneller. Immer mehr. Wieder eine Errungenschaft, eine Veränderung... kaum ist das eine in uns angekommen, dockt eine neue Herausforderung an unser Leben an. Begeisterung hier. Hohe Erwartungen und Anforderungen da. Sie schnüren uns zu, belasten, der Körper sendet erste Signale, und unsere Seele schreit nach Luft. Wo ist sie, unsere kraftvolle Mitte? Die unsere Ideen trägt, unsere Energie nährt und den Horizont ins Greifbare rückt? Impulse aus der positiven Psychologie, verschiedene Meditationsformen und Raum für Austausch und Stille geben uns hier Antworten. Die Gebetszeiten der Mönche können wahrgenommen werden.

Leitung: Sabine Heyer
 Pension: EZ/Dusche/WC 189,00 €
 Kursgebühren: 220,00 €
 Anmeldeschluss: 06.03.20

Mo. 20.04. (14:30 Uhr) - | **INTENSIVSEMINAR**
Mi. 22.04. (13:30 Uhr)

Kriegserbe in der Seele? Die Generation von 1929 bis 1970

Vor 75 Jahren wurde der Zweite Weltkrieg beendet. Es leben heute in Deutschland viele Millionen Menschen, die als Kinder noch den Zweiten Weltkrieg und dann auch die Vertreibung erlebt hatten. In ihren Seelen wie in den Seelen ihrer Kinder wirken belastende Emotionen (Depressionen, Schuldgefühle, Verunsicherung, Scham) weiter. Sie wollen zur Ruhe kommen und verlangen nach Heilung. Auf der Basis der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl werden im Seminar Wege einer heilenden Lebensbilanz aufgezeigt. Erfahrungsaustausch, Dialog, Stille, meditative Musik sind Elemente dieses Seminars.

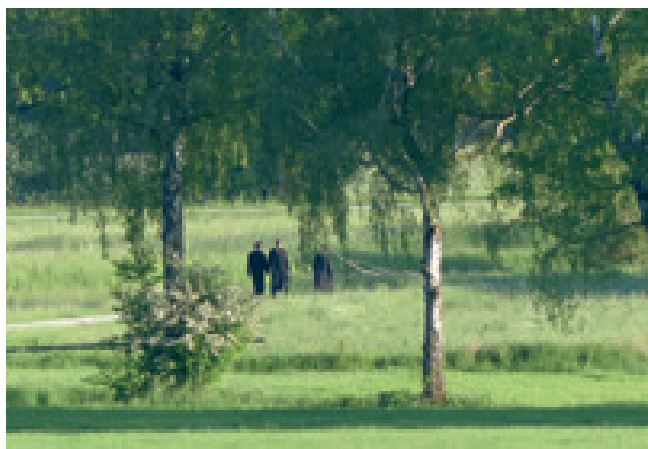
Leitung: Dr. Otto Zsok
 Pension: EZ/Dusche/WC 128,40 €
 Kursgebühren: 140,00 €
 Anmeldeschluss: 23.03.20

Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - | **WORKSHOP GEWALTFREIE**
So. 26.04. (13:30 Uhr) | **KOMMUNIKATION**

Grenzen setzen & Bedürfnisse ausdrücken

Off fällt es uns schwer, Grenzen zu ziehen und eigene Anliegen oder Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg basiert auf einer besonderen Haltung: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, durch eine wertschätzende Kommunikation miteinander gute Lösungen zu finden. Im Kurs lernen Sie mit der 4-Schrittmethod ein einfaches, vielseitig einsetzbares Handwerkszeug für Privatleben und Beruf kennen und können erste Erfahrungen sammeln.

Leitung: Tatjana Nuding
 Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €
 Kursgebühren: 160,00 €
 Anmeldeschluss: 27.03.20



Do. 30.04. (17:00 Uhr) - | **WOCHENENDKURS**
So. 03.05. (13:30 Uhr)

Neu!

Krebs spricht Liebe - ein Angebot für Menschen, die Krebs haben oder hatten

Selbstheilungsimpulse für Körper und Seele – liebende Aufmerksamkeit für uns als ganzen Menschen.

Sinnerfüllung und Lebensfreude trotz Krankheit, Pflichten abwerfen und gut für sich sorgen, sich wohlfühlen im eigenen Körper samt Narben und Einschränkungen - ist das möglich? Ja. Wir können es lernen und diese Heilungsschritte immer wieder neu gehen. Innerlich liebevoll mit uns reden, sanft werden, Sinn in allem entdecken, was uns widerfährt und umgibt.

Der Kurs gibt dazu wertvolle Hilfestellungen: leichte Körperübungen, Anleitungen zur Stärkung der Selbstheilungskräfte, spirituelle Aspekte von Krankheit und Gesunden, gemeinsames Meditieren, Austausch in der Gruppe, Zeiten zum Ruhen und Entspannen.

Leitung: Anja Bayer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 153,00 €

Kursgebühren: 85,00 €

Anmeldeschluss: 02.04.20

M A I

Sa. 02.05. | **NATURKUNDLICHER EINKEHR-**
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr | **TAG für Kinder zw. 8 & 14 Jahren**

Neu!

Der Natur auf der Spur

Rings um St. Ottilien gibt es richtig viel zu entdecken für junge Naturforscher. Das reicht vom Biberbau über Orchideenwiesen bis hin zu Greifvogelhorsten. Was immer die Jahreszeit so bietet (bei jedem Wetter übrigens) - wir werden eine interessante Pirsch haben. Mittags kehren wie im Kloster ein, erst zum Mittagsgebet in der Kirche, dann zum Mittagessen im Exerzitienhaus. Vormittags und nachmittags geht es auf Erkundungstour.

Bitte unbedingt gutes Schuwerk anziehen - wir gehen meistens „querbeet“ - und der Wetterlage angepasste Kleidung. Brotzeit nicht vergessen, es ist nur für ein (umfangreiches) Mittagessen gesorgt. Herzlich willkommen!

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Kosten pro Person: 22,00 €

Anmeldeschluss: 03.04.20

Fr. 08.05. (17:00 Uhr) - | **NATURKUNDLICHES**
So. 10.05. (13:30 Uhr) | **WOCHENENDE**

Blüten und Gesang - Vögel und Blumen im Wonnemonat Mai

Auf naturkundlichen Exkursionen rings um St. Ottilien mit Blumen- und Vogelbestimmung den Frühling bestaunen!

Weitere Elemente: Besinnung, Teilnahme am Gebet der Mönche, Sonntagseucharistie.

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 75,00 €

Anmeldeschluss: 09.04.20

Mi. 27.05. (14:30 Uhr) - | INTENSIVSEMINAR
Fr. 29.05. (13:30 Uhr)

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Alle Schulen der Spiritualität wie die seriöse Psychologie betonen die hohe Bedeutung der Sinnentdeckung mit Blick auf gelingendes Leben. Der Wiener Psychiater und Arztphilosoph Viktor Frankl (1905–1997) bietet hervorragende Impulse in seiner Logotherapie für Menschen, die sich fragen: War das alles? Was soll noch kommen? Wozu fordert mich meine Situation heraus? Wir suchen eigene Antworten auf die Sinnfrage in der zweiten Lebenshälfte. Dabei beziehen wir Denken, Gefühl und den Willen zum Sinn ein, bejahend, dass der göttliche »Über-Sinn« noch einmal alles Dunkle umfasst und überwölbt.

Leitung: Dr. Otto Zsok

Pension: EZ/Dusche/WC 128,40 €

Kursgebühren: 140,00 €

Anmeldeschluss: 29.04.20

J U N I

Mi. 03.06. (17:00 Uhr) - | KREATIVES COACHING
So. 07.06. (13:30 Uhr) | **MIT ALLEN SINNEN**

Be happy - jetzt erst recht!

Immer neue Herausforderungen, hohe Erwartungen und Anforderungen, sie schnüren uns zu, belasten Körper, Geist und Seele. Was nährt uns, füllt uns mit Wohlbehagen und bringt uns wieder zur Ruhe?

Im Seminar finden wir wieder die eigene Mitte, um das tun zu können, was wir uns von ganzem Herzen wünschen.

Wir gehen morgens mit Genuss schweigend durch die Natur und begrüßen mit Qigong den Tag. Vormittags und nachmittags unterstützen wir uns mit Impulsen aus der positiven Psychologie, wenden verschiedene Meditationsformen an, sind kreativ in Bewegung und Bildgestalten und stärken uns mit guten Gesprächen, wo das Zuhören genauso kostbar wird wie das Sprechen. Mit einer Entspannungsübung beenden wir den Tag. Und wer möchte, lässt ihn bei einem guten Glaserl Wein oder Bier in Geselligkeit ausklingen, eben St. Ottilien genießen mit Leib und Seele.

Es sind alle recht herzlich willkommen, auch die liebgewordenen Wiederholungstäter.

Leitung: Sabine Heyer

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Kursgebühren: 280,00 €

Anmeldeschluss: 06.05.20

**Fr. 05.06. (17:00 Uhr) -
So. 07.06. (13:30 Uhr)**

**WOCHENENDWORKSHOP ZUR
PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**

Innere Heilung

Um innerlich heil zu werden, ist es wichtig, dass wir uns unseren Verletzungen und schwierigen Lebenssituationen stellen. Indem wir uns in einer geschützten Atmosphäre bewusst machen, was uns verwundet hat, und darauf achten, was uns geholfen hat, schwere Zeiten durchzustehen, entdecken wir unsere Stärken und Fähigkeiten und finden Möglichkeiten, den Schmerz anzunehmen.

Durch persönliche Reflektion, Austausch in der Gruppe, Symbole, einfache Körperübungen und kreative Elemente kommen wir mit unserem tieferen Selbst in Berührung, das durch alle Konflikte und alles Leid hindurch unverletzt geblieben ist und zum Wachstum und zur Entfaltung drängt.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP, Sr. Verena Völk OP

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 100,80 €

Kursgebühren: 125,00 €

Anmeldeschluss: 08.05.20

**Sa. 06.06.
09:30 Uhr bis 17:00 Uhr**

OASENTAG

Ein anderer Blick auf mein Leben

Es gibt kein Leben ohne Auf und Ab. Manchmal verläuft es wie auf einer Achterbahn, in anderen Phasen geht es weniger rasant zu. Niemand von uns ist ein Leben lang auf Rosen gebettet. Das Positive daran ist: Bei einem Leben ohne Tiefen würden wir die Höhepunkte gar nicht wahrnehmen.

Im Austausch miteinander und mit Abstand zu unserem Alltag stellt sich manches in unserem Leben vielleicht doch anders dar, als wir es bisher betrachtet haben. Verschiedene Übungen ermöglichen es uns zudem, die Perspektiven zu wechseln und einen anderen Standpunkt einzunehmen zu den Ereignissen unserer Vergangenheit.

Ein anderer Blick auf das, was wir erlebten, birgt die Chance, die Schätze unseres Lebens zu entdecken.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 23,00 €

Kursgebühren: 50,00 €

Anmeldeschluss: 08.05.20

**Fr. 19.06. (17:00 Uhr) -
So. 21.06. (13:30 Uhr)**

**WOCHENENDSEMINAR
mit der Feldenkrais-Methode**

„Mein Atem heißt jetzt“ (Hilde Domin)

Das wichtigste Geschehen in unserem Leben ist die Atmung. Sie ist ein Ausdruck von Lebendigkeit und unsere Kraftquelle. Der Satz von Hilde Domin lädt uns ein, in der Gegenwart zu sein. Meistens atmen wir tiefer und schneller bei körperlicher Anstrengung und atmen auf, wenn eine Aufgabe erledigt ist. Auch Sorgen und Ängste können sich über unseren Atemrhythmus

ausdrücken. Es ist das unbedingte Zusammengehören von der Fülle des Einatmens und des Loslassens in der Ausatmung. Mit den Übungen aus der Feldenkrais-Methode können wir die unterstützende Verbindung zwischen Atmung und Beweglichkeit wahrnehmen und wertschätzen. Wir werden auch erkennen, wie kulturelle und modische Einflüsse unsere Atmung beeinflussen. Mit der Feldenkrais-Methode, einfachen Kreistänzen und Gesprächen werden wir das Wochenende erholsam und aufatmend miteinander verbringen.

Leitung: Monika Staudenmeir
 Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €
 Kursgebühren: 100,00 €
 Anmeldeschluss: 22.05.20

Sa. 20.06.
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

WORKSHOP

Neu!

Resilienz – Der positive Widerstand

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, alltäglichen oder auch besonderen Belastungen aus eigener Kraft entgegenzustehen und diese somit gut zu bewältigen. Wenn sie in ausreichendem Maße zur Verfügung steht, machen wir uns normalerweise hierüber wenig Gedanken.

Aber »Pfade, die man selten geht, wachsen zu«. Dieser Tag soll daher ein Angebot sein, sich seiner Resilienz wieder bewusst zu werden und sie regelmäßig zu aktivieren. Nach einem kurzen theoretischen Input erarbeiten wir in diesem Workshop einfache Übungen für den Alltag und packen unseren Ressourcenkoffer neu.

Leitung: Jürgen Dahlhausen
 Verpflegung: 19,00 €
 Kursgebühren: 45,00 €
 Anmeldeschluss: 22.05.20

Mo. 22.06. (15:00 Uhr) -
Fr. 26.06. (13:30 Uhr)

MBSR-KOMPAKT-KURS

Stress bewältigen durch Achtsamkeit – „Seelen-ruhig“ werden

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 70

Leitung: Elisabeth Huber
 Pension: EZ/Dusche/WC 256,80 €
 Kursgebühren: 390,00 €
 Anmeldeschluss: 25.05.20

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) -
So. 28.06. (13:30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR

Neu!

Gott wird Deinen Fuß nicht gleiten lassen

Fuß fassen in neuer Umgebung, Boden unter die Füße bekommen im Strudel des Lebens, gehalten werden und anderen Halt geben...

Manchmal haben wir das Gefühl, uns auf Umwegen zu befinden. Je weiter wir gehen, desto mehr scheint es, entfernen wir uns von dem, wo wir eigentlich hin wollten.

Unseren Füßen diesen „Grundlegenden“ und doch oft vernachlässigten Körperteilen, möchten wir an diesem Wochenende neu begegnen. Wir werden entdecken, welche wichtige Rolle die Füße in der Bibel spielen. Und mit Hilfe der Reflexzonenarbeit werden wir einzelne Zonen kennenlernen und in Zweiergruppen gegenseitig behandeln. Wir werden entdecken, was in unseren Füßen steckt und wie wir uns selbst oder anderen Gutes tun und Halt geben können.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Elisabeth Pfau

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 120,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.20

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) -
So. 28.06. (13.30 Uhr)

VERTIEFUNGSEMINAR
(ENNEAGRAMM)

Subtypen

Jedes der neun Enneagrammmuster manifestiert sich in drei Varianten oder „Subtypen“, die als „selbsterhaltend“ (autonom), „sexuell“ (beziehungsorientiert) und „sozial“ (gemeinschaftsorientiert) bezeichnet werden. Der jeweilige Untertyp weist markante Nuancen auf, so dass sich Fokus und Erscheinungsbild der Betroffenen deutlich unterscheidet. Wir versuchen im Seminar auch spielerisch und kreativ, den eigenen Subtypus zu erkennen. Dazu ist eine relativ klare Einschätzung des eigenen Enneagrammmusters notwendig. In mehreren Enneagramm-Büchern (Rohr/Ebert, Maitri, Riso) wird die Dynamik der Subtypen dargestellt. Man kann auch brauchbare Subtypen-Tests googeln, die allerdings alle englisch sind („Enneagramm Subtypes Test“).

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 126,90 €

Kursgebühren: 125,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.20

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) -
So. 28.06. (13.30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR

Neu!

„Unter dem Schatten Deiner Flügel...“ (Ps 57)

Schattenerfahrungen gibt es in allen Lebensbereichen, persönlich, kollektiv und reichlich in Mythen und Literatur, auch in der biblischen Überlieferung. Schatten kann schützen und zum Versteck werden, kann faszinieren und irritieren. Wir sprechen vom „Schatten der Vergangenheit“, vom „Schattenkind“ und kennen

noch viele andere Redewendungen in denen die Symbolik des Schattens ihren Ausdruck findet.

Mit musikalischen und spielerischen Übungen, Musik, Bewegung und Humor gehen wir auf „Schattensuche“...

Leitung: Hannelore Morgenroth, Prof. G. Marcel Martin

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 190,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.20

JULI

Fr. 10.07. (17:00 Uhr) -
So. 12.07. (13:30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR

Vom „rechten Maß“ im Leben

Der Ordensvater Benedikt nimmt in seiner Regel immer wieder Bezug auf das „rechte Maß“. Bei Gebet und Arbeit, bei Ruhe und Bewegung, beim Reden und Schweigen, bei Speise und Trank – er wendet dieses „rechte Maß“ eigentlich für alle Lebensbereiche an. Es ist ein Maßstab für das Alltägliche.

Es ist jedoch nicht immer einfach, das „rechte Maß“ auszuloten – gerade in der Hektik des Alltags. Manchmal verlieren wir es aus den Augen, hin und wieder finden wir es gar nicht.

An diesem Wochenende werden wir inne halten und die Bereiche betrachten, in denen unser Leben ein wenig aus der Balance geraten ist. Anhand von Übungen, Gesprächen, Meditationen suchen wir Wege, das „rechte Maß“ in unseren Alltag zu integrieren.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 190,00 €

Anmeldeschluss: 12.06.20

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) -
So. 19.07. (13:30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR

Neu!

Durch das Auge des Traumtherapeuten

Gemäß der Bibel sind Träume ein Hauptkommunikationsmittel Gottes. An diesem Wochenende soll den Teilnehmenden von zwei am C.G. Jung Institut ausgebildeten analytischen Psychologen nahe gebracht werden, wie man Träume verstehen und ins Alltagsleben integrieren kann. Hierzu werden die Kursteilnehmer aufgefordert, eigenes Material in Form von Träumen einzubringen. Das Seminar enthält einen Selbsterfahrungsanteil, auf den sich die Kursteilnehmer einlassen.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Dr. Thomas Schneider

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 120,00 €

Anmeldeschluss: 19.06.20

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) - | TANZSEMINAR FÜR FRAUEN
So. 19.07. (13:30 Uhr)

Die Kraft der Elemente erleben – in mir und um mich

Mitten im Sommer die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde im eigenen Körper und in der Mitwelt erspüren. Sanfte Bewegung, Entspannung, Körperwahrnehmung, fließende Bewegung, freier Tanzausdruck, Tanzrituale und Tanz unterstützen und stärken die Lebenskräfte, wecken Lebensfreude und Sinnlichkeit. Wichtig: Bitte Gymnastikmatte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 90,00 €

Anmeldeschluss: 19.06.20

AUGUST

Mi. 05.08. (17:00 Uhr) - | KREATIVES COACHING
So. 09.08. (13:30 Uhr) | MIT ALLEN SINNEN

Lass dein Licht erstrahlen

Es ist Zeit für eine Auszeit – morgens mit Genuss schweigend durch die Natur gehen und mit Qigong den Tag begrüßen. Vormittags und nachmittags etwas über unsere Energieräuber und Energiespender erfahren, was uns wirklich wichtig ist im Leben, sprich unsere Werte überprüfen, unsere Glaubenssätze betrachten und uns zugewandt stärkend verändern, unsere Wünsche, Träume und Ziele entdecken und bejahen.

Wir bringen uns wieder in unsere kraftvolle Mitte, um das tun zu können, was wir uns von ganzem Herzen wünschen. Lebe deinen Traum und fang heute damit an!

Kurselemente: Impulse aus der positiven Psychologie, gute Gespräche, kreatives Gestalten in Bild und Bewegung, verschiedene Meditationsformen.

Erst wenn wir mit allen Sinnen durchs Leben gehen, kommen wir an unser wahres Potential.

Leitung: Sabine Heyer

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Kursgebühren: 280,00 €

Anmeldeschluss: 08.07.20

SEPTEMBER

Fr. 04.09. (17:00 Uhr) - | MBSR KENNENLERNEN
So. 06.09. (13:30 Uhr)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Aufmerksam mit unserem Körper, den Gedanken und Gefühlen umgehen – mit Elementen aus dem MBSR-Training (Mindfulness Based Stress Reduction – achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn). Sanfte Körperübungen, angeleitete Meditationen, Kurzvorträge und Austausch helfen, dass der geschäftige Geist zur Ruhe kommen kann. Sich mit allen Sinnen für den jeweiligen Augenblick öffnen und das Leben in neuer Tiefe und Intensität erfahren.

Leitung: Elisabeth Huber

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 140,00 €

Anmeldeschluss: 07.08.20

Sa. 05.09. | WORKSHOP ZUR
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Der Sehnsucht Flügel geben

In diesem Workshop wollen wir unserer Sehnsucht begegnen. Was ist mir wichtig im Leben? Wofür brennt mein Herz? Wo spüre ich einen Ruf? Wohin zieht es mich? Mit einer Sinngeschichte, Symbolbildern, persönlicher Reflektion und Austausch in der Gruppe spüren wir unserer Sehnsucht nach und schöpfen daraus Kraft.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 19,00 €

Kursgebühren: 45,00 €

Anmeldeschluss: 07.08.20

Sa. 05.09. | OASENTAG
09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Zeit für das, was mir wichtig ist

Viele von uns stecken im Hamsterrad: Beruf, Familie, Verpflichtungen in der Freizeit, die Organisation des Alltags halten uns auf Trab. Oft fragen wir uns am Abend, wo die Zeit geblieben ist. Sie rast dahin, zerrinnt uns zwischen den Fingern, und manchmal bleibt das, was uns wirklich wichtig ist, auf der Strecke.

Was ist wesentlich für mein Leben? Welchen Dingen möchte ich mehr Zeit widmen? Was wollte ich mir immer schon einmal gönnen, aber die Zeit reichte nie? Wie könnte ich meine Zeit besser gewichten?

Schenken Sie sich einen Tag Zeit zum Nachdenken, zur Besinnung und zu Überlegungen, wie Sie Ihre Zeit so gestalten können, dass das für Sie Wesentliche nicht zu kurz kommt.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 23,00 €

Kursgebühren: 50,00 €

Anmeldeschluss: 07.08.20

Do. 10.09. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
So. 13.09. (13:00 Uhr)

Neu!

Sinn suchen – Sinn entdecken – Sinn verwirklichen

Aufgabe des Logotherapeuten ist es, Sinnentdeckungshilfe zu leisten. Dieser Aufgabe kann er nur gerecht werden, wenn er sich selbst der Fülle der Sinn-Möglichkeiten bewusst ist. Es geht darum, die Sinn-Sensibilität, die Sinn-Vitalität, die Sinn-Phantasie eines Klienten zu stärken. Sich der Fülle der Sinn-Möglichkeiten bewusst zu werden, ist eine faszinierende Sache, z.B. im Blick auf die einzelnen Lebensphasen. Ziel der Veranstaltung ist es zum einen, Instrumente der Sinn-Suche zu entwickeln. Außerdem geht es darum, die Fähigkeit anzuregen, Sinn zu entdecken; praktische Übungen inbegriffen. Zielgruppe: Interessierte an der sinnzentrierten Psychotherapie; spezifische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Meditative Übungen bestimmen das Rahmenprogramm.

Infos und Anmeldung: www.logotherapie.net

E-Mail: info@logotherapie.net

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz

Veranstalter: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse
 Tübingen

Fr. 11.09. (17:00 Uhr) - | WEINKURS
So. 13.09. (13:30 Uhr)

Die heilige Ottilia und die Weine aus dem Elsass

In diesem 1300. Todesjahr der hl. Ottilia kosten wir den Wein aus ihrer Heimat und betrachten ihr Leben, wie es in der Legende aufscheint. Manche der Geschichten können uns heute noch näher zu Gott bringen.

Bring auch ein Paar Flaschen deines Hausweins oder etwas Interessantes zu teilen mit!

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 110,00 €

Anmeldeschluss: 14.08.20

O K T O B E R

Sa. 10.10. | WORKSHOP ZUR
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Meine Ziele vor Augen

Woran liegt es, dass wir manchmal die beabsichtigten Veränderungen in unserem Leben nicht durchführen können?

In diesem Workshop fassen wir unsere Lebensziele ins Auge und finden dafür ein Symbolbild, das unser ganzes Sein anspricht, nicht nur unseren Verstand. Daraus erwächst uns die Motivation, um die Ziele Schritt für Schritt umzusetzen.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 19,00 €

Kursgebühren: 45,00 €

Anmeldeschluss: 11.09.20

Do. 15.10.**19:30 Uhr bis 21:00 Uhr****OFFENES SINGEN**

Neue geistliche Lieder und Impulse mit Erzabt Wolfgang.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) -**So. 18.10. (13:30 Uhr)****MUSIKALISCHES
WOCHENENDE****Lebensfarben**

Musik bringt Farbe ins Leben! Überstreiche dunkle Flecken, zieh deine Farben in alle Ecken! Schau auf deine Lebensfarben!

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth u.a.

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 18.09.20

Sa. 17.10.**09:00 Uhr bis 17:00 Uhr****NATURKUNDLICHER EINKEHR-
TAG für Kinder zw. 8 & 14 Jahren****Neu!****Der Natur auf der Spur**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 72

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Kosten pro Person: 22,00 €

Anmeldeschluss: 18.09.20

Sa. 17.10.**09:30 Uhr bis 16:30 Uhr****TAGES-WORKSHOP
GEWALTFREIE KOMMUNIKATION****Grenzen setzen & Bedürfnisse ausdrücken**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 71

Leitung: Tatjana Nuding

Verpflegung: 21,00 €

Kursgebühren: 49,00 €

Anmeldeschluss: 18.09.20

Sa. 24.10.**09:30 Uhr bis 17:00 Uhr****OASENTAG****Vom Wert der Werte**

Geld, Job, ein Haus, das kostspielige Auto – sind diese materiellen Besitztümer das, was ein Leben „wert“voll macht? Sind dies die Lebensziele, auf die man sein Denken, sein Streben, seine Kräfte ausrichten sollte?

Den Blick auf die echten Geschenke des Lebens gewinnt man häufig erst nach einer Krisensituation oder einem Verlust. Dann stellt sich heraus, welche Werte von Bestand sind und den Einzelnen durchs Leben tragen.

An diesem Tag wollen wir der Frage nachgehen, welche Werte jeder einzelne von uns besitzt. Manchmal, ohne sich darüber im Klaren zu sein. Denn ein Gerüst aus Werten wie Wahrhaftigkeit,

Toleranz, Friedfertigkeit, Dankbarkeit und Maßhaltung sind das Rüstzeug für ein ausgewogenes und zufriedenes Leben.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 23,00 €

Kursgebühren: 50,00 €

Anmeldeschluss: 25.09.20

**Fr. 30.10. (17:00 Uhr) -
So. 01.11. (13:30 Uhr)**

**MEDITATIVES TROMMELN
im Herbst**

Zur inneren Mitte finden mit der Djembe

Der Herbst mit seinen bunten Farben steht für die Fülle, die das Leben für uns bereithält und für die wir danken dürfen. Wenn die Tage kürzer werden, richtet sich der Fokus wieder mehr auf unseren „inneren“ Reichtum, den wir durch das achtsame und zugleich intensive Klangerlebnis beim gemeinsamen Trommeln wahrnehmen wollen. Mit besinnlichen Texten und leichten Entspannungsübungen finden wir zu unserer Mitte und nutzen den Energiefluss der Trommeln, um unsere Akkus wieder aufzuladen. **WICHTIG:** Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen (begrenzte Anzahl, Leihgebühr 10 €, zahlbar vor Ort!)

Leitung: Karin Plötz

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 02.10.20

NOVEMBER

**Fr. 06.11. (17:00 Uhr) -
So. 08.11. (13:30 Uhr)**

AUSZEIT FÜR FRAUEN

Gönn dir eine Atempause

Im Alltagstrubel stellen wir unsere eigenen Bedürfnisse oft hinten an oder nehmen sie nicht richtig wahr. Dieser Kurs ist eine Auszeit für Körper, Seele und Geist, in der wir lernen achtsam mit uns selbst umzugehen und uns selbst wertzuschätzen. Wir üben einfache Entspannungstechniken und kommen in Gesprächen, in der Stille und im Gebet uns selbst und Gott nahe. Ermutigende Texte und Impulse geben uns Kraft für den Alltag und helfen uns dabei, unseren Akku wieder aufzuladen.

Leitung: Stephanie Mende

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 09.10.20

**Fr. 13.11. (17:00 Uhr) -
So. 15.11. (13:30 Uhr)**

**TANZEN, SINGEN, BESINNEN
UND KREATIV SEIN**

Tanzen verwandelt – Raum – Zeit – Mensch

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen Verwandlung erfahren und im gemein

samen Bewegen die eigenen Ressourcen entdecken und vertiefen.

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob, Karin Stippler

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 90,00 €

Anmeldeschluss: 15.10.20

Fr. 13.11. (17:00 Uhr) - | **ATEMBEGEGNUNG**
So. 15.11. (13:30 Uhr) | **UND ATEMEDITATION**

Dem eigenen Atem mehr Raum schenken

Atemseminar nach Middendorf

Jeden Tag aufs Neue sind wir fremden Rhythmen ausgesetzt, innerhalb der Familie, im Berufsleben, sogar in der Freizeitgestaltung. Wo bleibt Raum für das Eigene? Wie gelingt es, das Eigene in den Alltag zu integrieren? Eine Möglichkeit hierfür bietet der bewusste Umgang mit dem Atem. Der Atem, „das schwingende Band zwischen Körper, Geist und Seele“, bringt uns mit uns selbst in Berührung. Anhand sanfter rhythmischer Atemübungen und Atemmeditation lassen wir uns vom Atem in die eigene Tiefe führen.

Wir geben der Stille Raum in uns und lauschen unserer innewohnenden Weisheit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Isomatte und Decke.

Leitung: Kornelia Zellner

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 100,00 €

Anmeldeschluss: 15.10.20

Fr. 27.11. (17:00 Uhr) - | **ADVENTLICHER**
So. 29.11. (13:30 Uhr) | **BLUMENSCHMUCK UND GEBINDE**

„Alle Enden der Erde schauen Gottes Heil“ (Jes. 52,10)

Das Anfertigen von Gestecken und Gebinden im adventlichen Stil begleitet von geistlichen Impulsen und besinnlichen Texten, die den Leitgedanken aufgreifen und vertiefen.

Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 75,00 €

Anmeldeschluss: 30.10.20

Fr. 27.11. (17:00 Uhr) - | **TRAUMSEMINAR**
So. 29.11. (13.30 Uhr)

Neu!

„Da erschien ihnen ein Engel im Traum...“ (vgl. Mt 2,12)

Träume können uns Orientierungshilfen für unser Leben geben. In der Bibel lassen sich Menschen durch ihre Träume bewegen, „einen anderen Weg“ zu gehen. Auch in unseren Träumen tauchen Engel als Botschafter Gottes in sehr verschiedenen Gestalten auf. In diesem Seminar werden wir unsere Traumerfahrungen im Licht biblischer Erzählungen anschauen.

Leitung: Hannelore Morgenroth, Amei Hofinger

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 190,00 €

Anmeldeschluss: 30.10.20

Sa. 28.11.

09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Aufbruch in die Stille

In unserer mitunter sehr hektischen Zeit ist der Aufbruch in die Stille für viele von uns ein besonderes Geschenk. In der Stille können wir Atem holen, zu uns selbst finden und neue Kräfte tanken. Dazu brauchen wir Rückzugsmöglichkeiten, kleine Oasen im Alltag, die es uns erlauben, unsere Ressourcen zu erneuern – und sei es nur für einen kleinen Moment.

Dieser Oasentag ist für uns ein „Rückzug auf Zeit“, der es uns ermöglicht, Abstand zu den Anforderungen zu finden, denen wir uns täglich stellen müssen. Wir lernen, kleine Oasen in den Alltag einzubauen, damit wir uns nicht im Trubel selbst verlieren. Gemeinsam machen wir uns auf, die Stille in uns und in unserem Umfeld zu finden.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 23,00 €

Kursgebühren: 50,00 €

Anmeldeschluss: 30.10.20

DEZEMBER

Sa. 12.12.

09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

TAGES-WORKSHOP

Neu!**Mut schöpfen mit der Positiven Psychologie**

Die Positive Psychologie befasst sich mit den positiven Aspekten des Menschseins – es geht um Glück, Optimismus, Vertrauen, individuelle Stärken, aber auch um Verzeihen. Sie belegt, dass bestimmte Denk- und Verhaltensweisen dazu beitragen, ein „gutes“ Leben zu führen. Die Methoden der Positiven Psychologie können Sie wirkungsvoll dabei unterstützen, Stärken zu erkennen, hinderliche Denkmuster zu verändern und negative Erfahrungen besser zu verarbeiten. Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen und lernen einfache, hilfreiche Übungen für ein glückliches Leben kennen.

Leitung: Tatjana Nuding

Verpflegung: 21,00 €

Kursgebühren: 49,00 €

Anmeldeschluss: 13.11.20

Fr. 18.12. (17:00 Uhr) -
So. 20.12. (13:30 Uhr)

GRUNDSEMINAR

Meine Lebensgeschichte schreiben

„Ich habe so viel erlebt, eigentlich müsste ich dies niederschreiben!“, so denken manche von uns, wenn sie ihr Leben betrachten. Bei jedem Menschen gibt es gemächliche Etappen und geradlinige Strecken, aber auch Turbulenzen.

In diesen Tagen beleuchten wir schreibend markante Punkte unseres Lebens, um beispielsweise den „roten Faden“ zu entdecken, der sich durch jedes Leben zieht, um der nächsten Generation etwas zu hinterlassen oder um Gewissheit darüber zu bekommen, warum uns manche Dinge begegnet sind.

Gemeinsam werden wir strukturieren, Schwerpunkte setzen und auch etwas zu Papier bringen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Pension: EZ/Dusche/WC 124,80 €

Kursgebühren: 190,00 €

Anmeldeschluss: 20.11.20

Fr. 18.12. (17:00 Uhr) -
So. 20.12. (13:30 Uhr)

VERTIEFUNGSEMINAR

Neu!

Spiritualität des Enneagramms

In der Adventszeit lernen wir das Enneagramm als Werkzeug zur Unterstützung des Geistlichen Wegs kennen. Wir fertigen Armbänder/ Gebetskränze aus Perlen an, die uns bei der Auseinandersetzung mit den Segnungen unseres Lebens und mit unseren Schattenthemen unterstützen können, aber auch neue überraschende Türen zum Vater Unser und zu den 10 Geboten öffnen und für das persönliche oder gemeinsame Morgen- und Abendgebet verwendet werden können. Wir lassen uns einladen zur Krippe, an der unsere spezifischen Gaben und unsere Wunden Platz haben und verwandelt werden können. Elementare Kenntnisse des Enneagramms und insbesondere des eigenen Musters werden vorausgesetzt

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 126,90 €

Kursgebühren: 125,00 €

Anmeldeschluss: 20.11.20

Mo. 28.12. (17:00 Uhr) -
Fr. 01.01.21 (13:30 Uhr)

SILVESTERKURS

„Sinn-Voll“: wie schmeckt, riecht, klingt ... das Leben?

Am Jahresende oder zum Beginn eines neuen Jahres können plötzlich viele Fragen auftauchen: Was mach ich eigentlich? Was will ich überhaupt? Wohin geht mein Leben? Gibt es einen tieferen Sinn in meinem Leben?

Das Leben: Es soll Sinn-voll sein! Wir wollen mit allen Sinnen dem Sinn unseres Lebens auf die Spur kommen: durch Singen und Tanzen, durch Stillewerden und Austausch, durch Wahrnehmen und Schauen ...

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 253,20 €

Kursgebühren: 80,00 €

Anmeldeschluss: 30.11.20

FEBRUAR

Mo. 24.02. (17:00 Uhr) -
Fr. 28.02. (09:30 Uhr)

NORDIC WALKEN MIT
SPIRITUELLEN IMPULSEN

„Flirten mit Gott - Momente christlicher Spiritualität der Herzen“ (Christoph Quarch)

Das Herz und die Mitte des Christentums ist die Liebe. Liebe hat viele Facetten: leidenschaftliche Liebe, die den Menschen mit Leib und Seele ergreift; die Liebe, die uns in Sinn und Sinnlichkeit durchdringt, das Herz erfüllt und uns beflügelt, beherzt unser Bestes zu geben.

Jesus lebt uns diese Liebe vor. Er macht auch deutlich: „Gott ist die Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“ (1 Joh 4,16)

Diese Liebe geht in die Tiefe und kommt aus der Tiefe unseres Herzens. Wir müssen uns immer wieder von dieser Liebe im Innersten berühren lassen. Das kann z.B. heißen: Von der Schönheit und Kunst bezaubern, von Poesie und Musik begeistern, im Pilgern und Tanzen sich bewegen, sich durch Zärtlichkeit und Sinnlichkeit berühren lassen, sich im Schweigen und Beten besinnen, im Dialog und Gespräch befragen und befragen lassen...

Diese spirituellen Impulse zuhause und auf dem Weg (im Nordic-Walking-Stil) schenken eine tiefe Verbundenheit mit der eigenen Körpererfahrung und mit sich selbst, mit Gott und der Natur.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 228,80 €

Kursgebühren: 90,00 €

Anmeldeschluss: 27.01.20

M A I

Di. 12.05 - So. 17.05.

PILGERN - MITEINANDER
UNTERWEGS SEIN

Stauden-Meditationsweg

„Gehen ist des Menschen beste Medizin.“ Pilgern zum eigenen Inneren auf den Spuren christlicher Wurzeln in der Natur: Rauskommen, Abstand vom Alltag, Durchschnaufen, Gebet, Singen, Besinnung und Gemeinschaft.

Vom Exerzitienhaus Leitershofen, Kloster Oberschönenfeld, Fischach, Langenneufnach, Mittelneufnach, Kirch Siebnach, Bad Wörishofen zum Kneippkurhaus St. Josef
(Programm erhältlich!)

Reiseveranstalter: Bayerisches Pilgerbüro e.V.

Infos und Anmeldung: info@pilgerreisen.de

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Anton Kotz

Für weitere und stets aktuelle Reiseangebote, besuchen Sie uns unter: www.erzabtei.de

Fr. 15.05. - So. 24.05.**PILGERWEG AUF DEN SPUREN
DES HL. BENEDIKT****Wege des Heils**

Als kleine Gruppe sich auf den Weg machen, kann ein Symbol für das ganze Leben werden. Wege sind nicht immer einfach, sie fordern Energie. Sie führen aber in neue Gegenden, in neue heilende Perspektiven und wecken neue Energien. So schreibt der hl. Benedikt im Prolog seiner Regel, dass der „Weg des Heils“ vielleicht manchmal strengere Anforderungen aufweist, am Ende aber „weitet sich das Herz, und man geht den Weg der Gebote Gottes in unsagbarer Freude der Liebe.“

Im Gehen des Weges von Subiaco nach Monte Cassino wollen wir dieser Verheißung nachspüren. Der Austausch und das Gebet, das Schweigen und die Eucharistiefeyer wollen uns darin Wegweisung sein. Wir werden in einfachen Unterkünften oder in Klöstern übernachten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt
(Programm erhältlich!)

Reiseveranstalter: Bayerisches Pilgerbüro e.V.

Infos und Anmeldung: info@pilgerreisen.de

Leitung: Erich Püttner, P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB

JUNI**Di. 02.06. (15:00 Uhr) -
So. 07.06. (13:30 Uhr)****RADWANDERWOCHE
IM FÜNF-SEEN-LAND****Unseren Glauben er-fahren**

Vom Kloster St. Ottilien ausgehend führen uns Tagestouren zu Klöstern, Kirchen und anderen Sehenswürdigkeiten im näheren Umland. Die Tagesstrecken um die 50 km sind mit einem verkehrssicheren Tourenrad in gemütlichem Tempo gut zu bewältigen.

In diesen Tagen wollen wir gemeinsam unterwegs sein, Körper und Geist in Bewegung bringen. Mit dem Fahrrad in der wunderschönen Landschaft um St. Ottilien er-fahren wir die Schöpfung und den Schöpfer.

Durch geistliche Impulse und Gottesdienste an verschiedenen Orten soll diese Erfahrung vertieft werden.

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 246,20 €

Kursgebühren: 125,00 €

Anmeldeschluss: 05.05.20

Für weitere und stets aktuelle Reiseangebote, besuchen Sie uns unter: www.erzabtei.de

So. 28.06. - Fr. 03.07. | PILGERWEG FÜR TRAUERENDE**Trauern - Pilgern - Verändern: Auf dem Münchner Jakobsweg von Kempten nach Lindau, begleitet von einem qualifizierten Trauer- und Pilgerbegleiter.**

Jeder Verlust eines geliebten Menschen ist ein schmerzhaftes Erleben und bedeutet sehr oft eine Krise im Leben, die natürliche Reaktion darauf ist die Trauer. Trauer ist ein Weg mit auf und ab. Dieser Weg hat das Ziel, sich auf die eigenen Kräfte zu besinnen und etwas zu verändern. Der Pilgerweg ist wie der eigene Trauerweg. Er ist nicht immer einfach, oft anstrengend, die Füße schmerzen und das Gepäck drückt, es ist mühsam und die Stimmungen schwanken. Wir gehen in Gemeinschaft, im Schweigen und Reden, achtsam, mit allen Sinnen – und kommen dabei ein Stück näher an unser Ziel. Nur das Nötigste wird mitgenommen, und wir spüren die Signale unseres Körpers und auch unserer Seele. Bei jedem Schritt werden wir unserer Kräfte bewusst; und am Ende des Pilgerweges spürt man die Energie zum Weitergehen und zur Veränderung.

Reiseveranstalter: Bayerisches Pilgerbüro e.V.
 Infos und Anmeldung: info@pilgerreisen.de
 Leitung: Erich Püttner

N O V E M B E R**Mo. 02.11. (17:00 Uhr) - | NORDIC WALKEN
Fr. 06.11. (09:30 Uhr) | MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN****Zur Ruhe kommen - Kraft schöpfen**

„Eine Menge Hektik und Stress jeden Tag, wenig Zeit für uns selber...“, so fängt ein Lied an. Viele sind heutzutage im Alltag stark gefordert. Unzählige Informationen stürzen auf uns ein. Viele stehen regelmäßig unter Stress. Oft kommen Erfolgs- und Leistungsdruck noch dazu. Unser Geist ist sozusagen ständig „in action“. So verbrauchen wir aber schnell unsere inneren Energiebatterien. Unsere Lebensfähigkeit und auch die Lebensfreude nehmen ab - im schlimmsten Fall brennen wir aus.

Heute redet man z.B. oft von „Waldbaden“. In der Natur lässt sich nach meiner Erfahrung am intensivsten zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen sowie in der Bewegung. Ebenso im Gebet und in der Meditation.

Gerade im Herbst lernen wir von der Natur, wie wichtig es ist, zur Ruhe zu kommen, um über den Winter wieder neu Kraft zu schöpfen. „Nur die Ruhe ist die Quelle jeder großen Kraft.“

(Fjodor M. Dostojewski)

Leitung: Brigitte Eder
 Pension: EZ/Dusche/WC 228,80 €
 Kursgebühren: 90,00 €
 Anmeldeschluss: 05.10.20

Für weitere und stets aktuelle Reiseangebote, besuchen Sie uns unter: www.erzabtei.de



Gottesdienste in der Klosterkirche

An Werktagen (im Jahreskreis, während der geprägten Zeiten, auch bei Festum)

05.40 Vigil und Laudes

06.45 Konventamt

08.00 Eucharistiefeier

12.00 Mittagshore

18.00 Vesper

20.00 Komplet (mittwochs um 19.30 Uhr)

An Hochfesten (wenn kein gesetzlicher Feiertag)

06.30 Laudes

08.00 Eucharistiefeier

11.15 Konventamt

18.00 Vesper

20.00 Komplet (mittwochs um 19.30 Uhr)

An Sonntagen und gesetzlichen Feiertagen

06.30 Laudes

07.45 Eucharistiefeier

09.15 Konventamt

11.00 Deutsches Amt

12.00 Mittagshore

17.30 Lateinische Vesper

20.00 Komplet

Christliche Meditation im Stil des Zen

An den Samstagen: 25.01.; 22.02.; 14.03.; 25.04.; 30.05.; 20.06.; 25.07.; 19.09.; 24.10.; 28.11.; 05.12.

im Exerzitienhaus von 15:00 Uhr bis 17:45 Uhr

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Kosten: 10,00 € pro Einheit

und jeden Donnerstag, außer im August im Exerzitienhaus von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Kosten: 7,00 € pro Einheit

Anmeldung: Tel.: 08193/71-615, Email: augustinus@ottilien.de

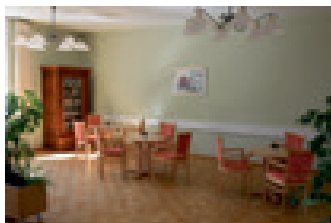
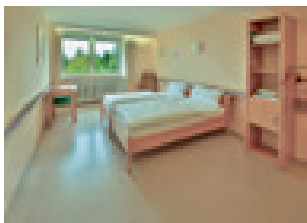
Jugendvesper

Wir laden ganz herzlich ein zur monatlichen Jugendvesper in die Herz-Jesu-Kirche der Erzabtei St. Ottilien.

Jeden 1. Freitag im Monat treffen sich Jugendliche und junge Erwachsene zum gemeinsamen Singen und Beten. Diese Wort-Gottes-Feiern sind immer thematisch von Mönchen und jungen Leuten gestaltet und umrahmt von neuem geistlichem Liedgut. Wir wollen unsere Freude am Glauben vertiefen und eine Form des gottesdienstlichen Feierns pflegen, die unser alltägliches Leben aufnimmt und stärkt.

Anschließend ist immer noch Gelegenheit, sich im Stüberl des Exerzitienhauses zu treffen, für Gespräch und Austausch.

Die Termine 2020: 03.01.; 07.02.; 06.03.; 03.04.; 01.05.; 06.06.; 03.07.; 07.08.; 04.09.; 02.10.; 06.11.; 04.12.



ANMELDUNG

Wir bitten um schriftliche Anmeldung zu unseren Kursen. Nutzen Sie dazu unsere Homepage (www.ottilien.de) oder die herausstrennbaren Anmeldeseiten im Kursprogramm. Bitte geben Sie die vollständige postalische Anschrift und Email-Adresse gut lesbar an.

Mit ihrer Kursanmeldung willigen Sie ein, dass Ihre personenbezogenen Daten gemäß § 6KDR-OG zum Zwecke der Auftragsabwicklung verarbeitet werden und mittels einer Teilnehmerliste an die Referenten zum Zwecke der Auftragserfüllung weitergegeben werden. Ihre persönlichen Daten werden von MitarbeiterInnen des Gästebüros und den Referenten vertraulich behandelt.

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Teilnahme am gesamten Kurs. Bitte haben Sie Verständnis, dass keine Erstattung von nicht eingenommenen Mahlzeiten während des Kurses, bei verspäteter Anreise oder frühzeitiger Abreise möglich ist.

Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, informieren wir Sie umgehend und setzen Sie gerne auf die Warteliste. Bei besonders stark nachgefragten Kursen gilt, dass zunächst diejenigen berücksichtigt werden, die in den Vorjahren noch nicht an diesem Kurs teilnehmen konnten.

Sie erhalten nach Ablauf der **Anmeldefrist** eine Kursbestätigung. Die darin genannten Kosten können bei Anreise in bar bzw. per EC-Karte bezahlt werden; oder Sie überweisen vorab an die Sparkasse Landsberg, IBAN: DE68 7005 2060 0008 3930 19, BIC/SWIFT: BYLADEM1LLD.

Kurzfristige Anmeldungen führen durch die sofortige Bestätigung zum Vertragsschluss.

ERMÄSSIGUNG

Bei vorheriger Absprache sind Ermäßigungen für Nicht- oder Geringverdiener möglich. Entschieden wird darüber im Einzelfall. Bitte sprechen Sie uns an. Das Gespräch wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

SOLIDARITÄT

Wir freuen uns, wenn Sie durch einen freiwilligen Beitrag Ihre Solidarität zeigen. Sie ermöglichen dadurch auch denen, die weniger haben, an einem Kurs in unserem Haus teilzunehmen.

ANREISE

Die genaue Anfangszeit der Veranstaltung entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursausschreibung. Die Zimmer können Sie am Anreisetag ab 15:00 Uhr beziehen. Am Abreisetag verlassen Sie bitte die Gästezimmer bis 09:00 Uhr.

Die Öffnungszeiten unseres Gästebüros sind:
Mo.-Fr. 8:30 – 12:00 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr,
Sa., So. und Feiertage: 8:30 – 12:00 Uhr.

RÜCKTRITT

Falls Sie nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen können, bitten wir um rechtzeitige schriftliche oder telefonische Benachrichtigung, damit wir den Platz an andere vergeben können.

Bei einer Absage der Veranstaltungsteilnahme berechnen wir generell 15,00 € Verwaltungspauschale. Bei einer Absage nach Erhalt der Kursbestätigung bis zum 1. Tag vor Anreise berechnen wir bis zu 60% aller gebuchten Leistungen; am Anreisetag und bei unentschuldigtem Fernbleiben die Gesamtkosten.

Natürlich bemühen wir uns, nicht in Anspruch genommene Zimmer und Räumlichkeiten anderweitig zu vermieten, um Ausfälle zu vermeiden.

Der Kursplatz ist auf andere Personen **n i c h t** übertragbar.

AUFNAHME VON EINZELGÄSTEN

Einzelgäste ohne Kursanbindung heißen wir in unserem **Gästehaus** willkommen.

Anmeldung bitte per E-Mail an **gaestepater@ottilien.de**

Pensionspreise (pro Person/Tag)	VP inkl. Nachmit- tagskaffee	VP
---------------------------------	------------------------------------	----

Einzelzimmer mit Dusche & WC	69,00 €	64,80 €
Zweibett-Zimmer mit Dusche & WC	58,00 €	53,80 €
Einzelzimmer mit Etagedusche/-WC	56,00 €	51,80 €
Zweibett-Zimmer mit Etagedusche/-WC	50,00 €	45,80 €

Für Einzelübernachtungen erheben wir einen Zuschlag von 8,00 € pro Person.

Kinder-Ermäßigungen im Zimmer der Eltern:

unter 3 Jahren	kostenfrei
3 - 6 Jahre	50 % Verpflegung & 100 % Logis
7 - 10 Jahre	50 %
11 - 17 Jahre	25 %

AUFNAHME VON GASTKURSEN UND GRUPPEN

Für Gastgruppen aus Kirche, Kultur, Wissenschaft, Wirtschaft und Politik steht das **Exerzitienhaus** in Sankt Ottilien für Einkehrtage, Kurse und Tagungen im Rahmen der jeweiligen Belegungskapazität zur Verfügung. Soweit es Ihnen möglich ist, sind die Mönche der Erzabtei bereit, diese Gastgruppen als Referenten zu unterstützen und den Gästen für Lebens- und Glaubensfragen Gesprächsmöglichkeiten anzubieten.

In unserem **Ottilienheim** wollen wir, in Anlehnung an die Regel des heiligen Benedikt, Räume der Stille und des Schweigens für unsere Gäste erschließen, die den verschiedenen Exerzitien- und Schweigekursen einen geeigneten Ort der Einkehr und des Rückzugs ermöglichen. Aber auch andere Gruppen, die eine einfache und kostengünstige Unterkunft schätzen, können sich hier einmieten. Bitte melden Sie sich bei Interesse und zur Absprache der Details in unserem Gästebüro. Im Ottilienheim ist auch das „Haus der Berufung“ des Bistums Augsburg mit eigenen Kursen untergebracht.

MÖGLICHKEIT ZUM GESPRÄCH

Wer sich sogenannte „Auszeiten“ als Einzelgast oder durch einen speziellen Kurs gönnt, möchte sich bisweilen im Gespräch austauschen, über das, was (einen) bewegt.

Dazu bieten wir Ihnen die Möglichkeit zu einem persönlichen **Seelsorgegespräch** an. Sprechen Sie bitte den Gastpater bei Ihrem Gastaufenthalt an oder nehmen Sie mit ihm unter **gaestepater@ottilien.de** Kontakt auf. Er wird Ihnen einen zur Verfügung stehenden Mitbruder vermitteln. Diese Seelsorgegespräche sind selbstverständlich unentgeltlich.

FACHDIENST GEISTLICHE BEGLEITUNG

Wer längere Zeit Hilfe in Gesprächsform wünscht, kann **geistliche Begleitung** in Anspruch nehmen. „Geistliche Begleitung als Begleitung einzelner Personen ist ein Dienst am geistlichen Wachstumsprozess von Menschen, die auf ihrem geistlichen Berufungsweg ihre Beziehung zu Gott bzw. Christus vertiefen und die mannigfaltigen Situationen ihres Lebens in diese Beziehung integrieren wollen. Sie ist ein Dienst der Kirche und eine spezifische Form seelsorglicher Begleitung.“ So beschreibt die Pastoralkommission der Deutschen Bischofskonferenz (Pastoralkommission <PK> Nr. 39, S. 11) den „Fachdienst Geistlicher Begleitung“. Diese Begleitung erstreckt sich in der Regel über einen Zeitraum von sechs Monaten bis fünf Jahren (<PK> Nr. 39, S. 14) und in einem Zeitabstand von etwa 4 bis 6 Wochen. Die inhaltliche Ausrichtung dieser Gespräche orientiert sich am christlichen Glauben und zielt auf persönliche Glaubenserfahrungen und auf Reflexion der je eigenen Gottesbeziehung ab.

Die Begleitgespräche werden mit dem betreffenden Geistlichen Begleiter vorher in Modus und Zeitabfolge ausdrücklich vertraglich geregelt. „Für den Fachdienst Geistliche Begleitung ist grundsätzlich für alle, die ihn anbieten wollen, eine entsprechende Ausbildung erforderlich.“ (<PK> 39, S. 15) Diese Ausbildung haben die (Erz-) Diözesen und Orden zu garantieren.

Anfragen über das Gästebüro (08193/71-601) an P. Klaus Spiegel OSB



Dr. Petra Altmann

Buchautorin und Journalistin, Ausbildung in Logotherapie & Existenzanalyse (nach Viktor Frankl). www.dr-petra-altmann.de



P. Claudius Bals OSB

(*1942) Klostereintritt 1963, Priesterweihe 1968, 1968-1978 Erzieher und Religionslehrer am Gymnasium in St. Ottilien, 1978-2015 Exerzitenhaus, 1991-2014 Prior des Klosters, verschiedene Veröffentlichungen zur Spiritualität



Anja Bayer

(*1971) Krebspatientin, Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie und Logotherapeutin (Ausbildung u.a. bei Dr. Elisabeth Lukas), seit 2009 in eigener Praxis tätig. www.anjabayer-logotherapie.de



Jutta Beil

(*1949) Dipl. Sozialpädagogin, systemische Weiterbildung in Beratung, Therapien und Supervision (SG), Trauerbegleitung



P. Otto Betler OSB

(*1961) Klostereintritt 2004, Priesterweihe 2010, gebürtiger Amerikaner mit einem B.A. in Philosophie und Englisch, einem S.T.B der Catholic University of America und einem Diplom des C.G. Jung Instituts Zürich. Er arbeitet in St. Ottilien als Psychoanalytiker und Novizenmeister.



Pfr. Engelbert Birkle

(*1965) Pfarrer in der Pfarreiengemeinschaft Weilheim i.O., Begleitung kontemplativer Exerzitien



Ekkehard Bitterolf

(*1966) verheiratet, 2 Kinder; Diplom-Kaufmann; seit 2005 für einen Frauenorden tätig; Gestaltpädagoge, gruppenspezifischer Berater



P. Timotheus Bosch OSB

(*1974) Studium und Promotion in theoretischer Teilchenphysik. Klostereintritt 2005, Priesterweihe 2012, Prior seit 2014. Lehrer am Rhabanus-Maurus-Gymnasium St. Ottilien. Gruppenspezifischer Leiter und Berater


Br. Simon Brockmann OSB

(*1980) Ordenseintritt 2017, Mitarbeit im Klosterladen, Diplom-Theologe


Br. Thomas Brüch OSB

(*1977) Klostereintritt 2013, Theologe, Tätigkeiten im Klosterladen und im Tagesheim


Dr. Dr. Katharina Ceming

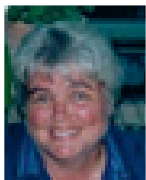
(*1970) Promotion in Theologie und Philosophie; außerplanmäßige Professorin der Universität Augsburg. Seit 2011 freiberufliche Vortrags- und Seminartätigkeit mit Schwerpunkt: Weisheitstraditionen und Philosophie; Buchautorin.
www.quelle-des-guten-lebens.de


Jürgen Dahlhausen

(*1969) Heilpraktiker für Psychotherapie, Betriebswirt (VWA), arbeitet in eigener Praxis für Psychotherapie, Beratung und Coaching in Landsberg / Lech mit Arbeitsschwerpunkt auf systemischen und tiefenpsychologischen Ansätzen sowie methodenübergreifenden Kommunikationskonzepten.


Pfr. Andreas Ebert

Enneagrammautor


Brigitte Eder

Diplomreligionspädagogin (FH); Religionslehrerin i.K., Geistliche Begleiterin (Grundkurs), Übungsleiterin C Breitensport Erwachsene / Ältere; Nordic Walking Trainerin


Theresa Essler

Beauftragte für die Dekanatsjugendseelsorge im Dekanat Augsburg I


Maria Fischer

(*1957) Atemtherapeutin und Meditationsbegleiterin in der Tradition von Franz Jalics SJ, Gries Übung der Kontemplation seit 1986, seit 2007 Weitergabe in Gruppen und Kontemplativen Exerzitien


P. Theophil Gaus OSB

(*1964) Klostereintritt 1984, Priesterweihe 1991; Studium der Biologie und Chemie für das Lehramt an Gymnasien; Lehrer und Schulseelsorger am Gymnasium St. Ottilien


Bernhard Götz

Dipl. Theologe, Pastoralreferent in der Hospiz- und Palliativseelsorge, Geistlicher Begleiter, Bibliologtrainer


Hannes Häntsch

Sozial- und Religionspädagoge, Ausbildung in der Logotherapie und Existenzanalyse nach V. E. Frankl, Zusatzqualifikation Geistliche Begleitung und Exerzitienbegleitung, Tätigkeiten in der Sozialberatung, seit 2018 Referent der City-Seelsorge Kempten


Dr. Iris Hafner

(*1960) Programmbereichsleitung für Gesellschaft/ Geisteswissenschaftlerin und Kultur an der vhs Augsburg, Yoga-Ausbildung, gibt Yogakurse seit 18 Jahren


Dorothea Hahn

zertifizierte Enneagrammtrainerin (ÖAE), Prädikantin, Vereinsvorsitzende Spirituelles Zentrum St. Martin München


Sr. Emmanuela Hartmann

(*1960) Orden der Vinzentinerinnen, Gemeindefreferentin, Exerzitien- und geistliche Begleiterin, Kurs- und Meditationsleiterin, Psychologische Beraterin


Pfr. Reiner Hartmann

(*1965) Seelsorger für pastorale MitarbeiterInnen der Diözese Augsburg, Supervisor DGSV, Referent der Abteilung pastorale Grunddienste im bischöflichen Seelsorgeamt. Exerzitienbegleiter und Kursleiter für Einkehr- und Reflexionstage von kirchlichen Gremien und Teams.



Sabine Heyer

Pädagogin und systemischer Coach, wohnhaft in Stuttgart, Mutter zweier Söhne



Amei Hofinger

tiefenpsychologische Beraterin, Fachfrau für Träume und Märchen



Chiara Hoheneder

(*1946) Exerzitien- und Meditationsleiterin, Geistliche Begleitung



Sr. Veronika Hornung OP

(*1961) Missions-Dominikanerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, langjährige Erfahrung in Gesprächstherapie und systemischer Familientherapie, Kursleiterin, geistliche Begleiterin



Elisabeth Huber

(*1956) Dipl.-Pflegerin (FH), Studium Caritaswissenschaften, langjährige leitende Tätigkeit im Krankenhausbereich; MBSR-Lehrerin (IAS); langjährige Erfahrung als Meditationslehrerin



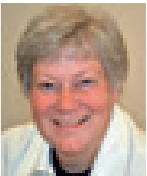
Raphael Gerd Jacob

(*1954) Kirchenmusiker, war nach dem Studium in Bad Kissingen, Stockholm/Schweden und München tätig, breite Palette an Musikstilen als Sänger und Organist



Karin Kares

(*1961) Meister Chemie, Sachbearbeiterin Gewässerschutz, Ausbilderin, Referentin umweltrelevanter Schulungen



Sr. Cosima Kiesner CJ

Ordensfrau, Theologin, Exerzitienbegleiterin, Systemische Strukturaufstellerin, Leiterin des Zentrums Maria Ward und der Mädchengemeinschaft „Der neue Weg“


Br. Elias König OSB

(*1972) Ordenseintritt 2005. Vor dem Kloster-
eintritt Polar- und Klimaforscher. Seit Mitte der
1990er Jahre beschäftigt er sich mit dem kon-
templativen Gebet. Ausbildung in „Geistlicher
Begleitung“, Gastbruder, Begleiter kontempla-
tiver Exerzitien.


Anton Kotz

(*1954) Studium der Nachrichtentechnik/
Kybernetik, Tätigkeit als Ingenieur, Manager
und Geschäftsführer. Ausbildung im Lehrberuf
„Bildhauer“, Meisterprüfung zum Holz- und
Steinbildhauer in Wien 2015, seitdem freiberuf-
liche Tätigkeit als Bildhauer.


Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz

hatte nach seiner Tätigkeit als Pfarrer, Gymna-
siallehrer und wiss. Assistent den Lehrstuhl für
Praktische Theologie/Religionspädagogik an
der Universität Gießen inne. Er ist Leiter des
Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse
Tübingen/Wien. www.logotherapie.net


Pfr. Dr. Michael Lechner

Spiritual im Priesterseminar der Diözese
Augsburg


Prof. Dr. G. Marcel Martin

em. Professor für praktische Theologie,
Marburg, Bibliodramaleiter, Autor zahlreicher
Veröffentlichungen


Br. Matthäus Mayer OSB

(*1973) Ausbildung als Metallbauer (Bauschlos-
ser), Kloster Eintritt 1994; organisiert seit 2006
die Jugendvesper und gibt Kurse im Exerziti-
enhaus


Stephanie Mende

(*1977) Autorin und Journalistin, systemischer
Coach, seit 2009 Entspannungstrainerin und
Seminarleiterin .


P. Tobias Merkt OSB

(*1956) Priesterweihe 1993, Mag. Theol., Dipl.
Sozialpädagoge, Theologischer Referent im
Ordensreferat und Schwesternseelsorger der
Diözese Augsburg



Domvikar Andreas Miesen

Bischöflicher Beauftragter für den Ständigen Diakonat; Bischöflicher Beauftragter für das Gottgeweihte Leben; Leiter der Abteilung Berufe der Kirche



Carmen Mohr

(*1965) Seelsorgerin, Geistliche Begleiterin (TPI Mainz), Trauerbegleiterin, verfügt über langjährige Erfahrung mit ignatianischen Exerzitien und Exerzitien mit Filmen



Hannelore Morgenroth

Theologin und Autorin, Dozentin für Religionspädagogik, Bibliodramaleiterin mit eigenen therapeutischen Konzepten im Bibliodrama



P. Benedikt Nettebrock OSB

(*1954) Ordenseintritt 1977, Priesterweihe 1981, seit 1995 Leiter des Bildungshauses Kloster Jakobsberg



Tatjana Nuding

Dipl. Soziologin, Kommunikations-Trainerin & Systemischer Coach



Beatrix Nyga

Sängerin, Musikerin, Musikpädagogin und Allround-Entertainerin



Erzabt Wolfgang Öxler OSB

(*1957) Ordenseintritt 1980, Priesterweihe 1988, seit 2013 Erzabt von St. Ottilien, Diplomtheologe, Exerzitienleiter, Integrative Gestaltarbeit, Musiker



Elisabeth Pfau

(*1967) Heilpraktikerin in eigener Praxis, Fußreflex-Therapeutin (Schule Hanne Marquardt), Leiterin von Fußreflex-Workshops bei der Fachmesse „Gut zu Fuß“ in Stuttgart



P. Augustinus Pham OSB

(*1964 in Südvietnam) Ordenseintritt 1999, Priesterweihe 2007, Ausbildung in Kontemplation, Zen-Meditation, Klangschalen und Geistlicher Begleitung; gibt seit 2002 Seminare in Christlicher Meditation im Stil des Zen, Fastenwochen, Besinnungstage für Schüler, Exerzitien im Alltag, Wallfahrten...



Karin Plötz

(*1963) Diplom-Verwaltungswirtin (FH), Ausbildungen zu Gruppenleitung (BDKJ) und Gesundheitsmanagement



Erich Püttner

Dipl. Sozialpädagoge, qualifizierter Pilgerbegleiter



Br. Ignatius Ruppert OSB

(*1966) Studium und Promotion in Zell- und Molekularbiologie. Vor seinem Klostereintritt 2017 arbeitete er in der Pharmazeutischen Industrie im Rhein-Main-Gebiet.



Jutta Rüth

Dipl. Sozialpädagogin, Integrative Tanzpädagogin (AGB), Weiterbildung in Gestaltpädagogik, Praxisdozentin an einer Fachakademie für Sozialpädagogik



P. Ludger Schäffer OSB

(*1950) Ordenseintritt 1977, Priesterweihe 1980, Diplomtheologe, Lizentiat in Liturgiewissenschaft; Subprior, Zeremoniar, Mitarbeiter in der Noviziatusbildung, Geistlicher Begleiter



Reinhard Schirra

(*1950) kaufmännische Berufsausbildung, Studium der Sozialarbeit, psychotherapeutische Ausbildung, Supervisions-, Qi Gong- und Tai Chi-Ausbildung, Studienaufenthalte in Taiwan (Nationalchina), seit 1990 Unterrichtstätigkeit als Qi Gong und Tai Chi Lehrer.


Pfr. Georg Schneider

(*1968) Leiter der Priesterseelsorge und Seelsorger für Ständ. Diakone im Bistum Augsburg“


P. Regino Schüling OSB

(*1959) Ordenseintritt 1986, Priesterweihe 2001, staatlich geprüfter Kirchenmusiker und Diplom-Theologe mit logotherapeutischer Qualifikation


Alexander M. Schweitzer

katholischer Theologe, seit 1980 Studium des Gregorianischen Choral; seit 20 Jahren musikalischer Leiter des Consortium Vocale Oslo. Lehrer für Gregorianische Semiologie im Diploma of Advanced Studies Programm der Musikhochschule Lugano sowie bei den Kursen der Internationalen Gesellschaft für Studien des Gregorianischen Chorals (AISCGre); seit 2015 Präsident der AISCGre


Abraham Karl Selig

(*1959) Studium der Theologie und Philosophie, ergänzende Studien in Kunstgeschichte. Schwerpunktinteresse: Theologie der Kirchenväter und der Orthodoxen Kirchen. Weiterbildungsaufenthalte bei griechischen Ikonenmalern in Paris und auf dem Berg Athos etc.


P. Klaus Spiegel OSB

(*1959) Ordenseintritt 1983, Priesterweihe 1993, Dipl. Theol., Kontemplationslehrer, Zertifizierte Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse nach Victor E. Frankl. Leiter des Exerzitien- und Gästehauses St. Ottilien seit September 2015.


Dr. Lars Staab

Facharzt für Innere Medizin, Akupunktur, seit 2010 intensive Ausbildung in Chinesischer Medizin bei der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin mit dem Abschluss Certified Physician of Chinese Medicine (CPC), Master of Science TCM, seit 2015 eigene Praxis für Chinesische Medizin in Landsberg/Lech.


Sr. Susanne Stachl FMA

(* 1968) Eintritt in die Kongregation der Töchter Mariä Hilfe der Christen (Don Bosco Schwestern) 1998, staatl. gepr. Übersetzerin, Studium für das Lehramt am Gymnasium. Lehrkraft und Leiterin einer Berufsfachschule für Kinderpflege, Ausbildung zur Rhythmustrainerin (FMZ) 2017/18



Monika Staudenmeir
Feldenkraislehrerin; Liz. Mitglied im FVD
Deutschland



Karin Stippler
Leiterin für meditativen Tanz



Sr. Verena Völk OP
(*1963) Missions-Dominikanerin, Heilpädagogin,
Kursleiterin



Br. Markus Weiß OSB
(*1968) Klostereintritt 2005, Studium und Pro-
motion in Angewandter Mechanik, seit 2014
Tätigkeit im Noviziat und Juniorat



Br. Fabian Wetzel OSB
(*1952) Ordenseintritt 1970, Mitarbeiter im
Exerzitienhaus, Gärtnermeister, staatl. gepr.
Wirtschaftler – Fachgebiet Produktionsgarten-
bau. Kursteilnahme in Ikebana, Hobby-Flo-
rist. Zuständig für den Blumenschmuck in
Klosterkirche und einem Teil der Grünanlagen
der Erzabtei.



Elisabeth Wiedemann
(*1961) Tanz- und Bewegungstherapeutin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie, pastorale
Mitarbeiterin



P. Guido Wiedemann OSB
(*1942) Ordenseintritt 1961, Priesterweihe 1967;
1968-1991 Präfekt im Seminar und Lehrer am
Gymnasium; 1991-1993 Ottilienkolleg Mün-
chen, 1993-1994 in Israel (Jerusalem, Tabgha
am See Genesaret), 1994-2017 in Tutzing bei
den Missionsbenediktinerinnen



Angelika Wohlleb
(*1958) Logopädin, langjährige Erfahrung mit
Chorleitung, Klavierlehrerin, Zertifizierter Ab-
schluss in Logotherapie und Existenzanalyse, V.
Frankl, Kommunikationsberaterin, Supervisorin


P. Christof Wolf SJ

ist seit 1993 Jesuit. Studium der Dramaturgie in München und Leipzig, gibt seit 2004 Film-Exerzitien. Christof Wolf SJ ist Produzent der Loyola Productions Munich und der DOK TV & Media GmbH, Geistlicher Beirat der Gesellschaft Katholischer Publizisten Deutschlands (GKP) und Geistlicher Berater des Bundes Katholischer Unternehmer (BKU), München.


Abt Notker Wolf OSB

(*1940) Ordenseintritt 1961, Priesterweihe 1968, 5. Erzabt von St. Ottilien ab 1977, 2000 -2016 9. Abtprimas des Benediktinerordens


Br. Johannes Zapf OSB

(*1996) Ordenseintritt 2015; seit Oktober 2017: Studium der katholischen Theologie in Salzburg


Kornelia Zellner

Atemtherapeutin/-pädagogin nach Prof. Ilse Middendorf, Heilpraktikerin für Psychotherapie

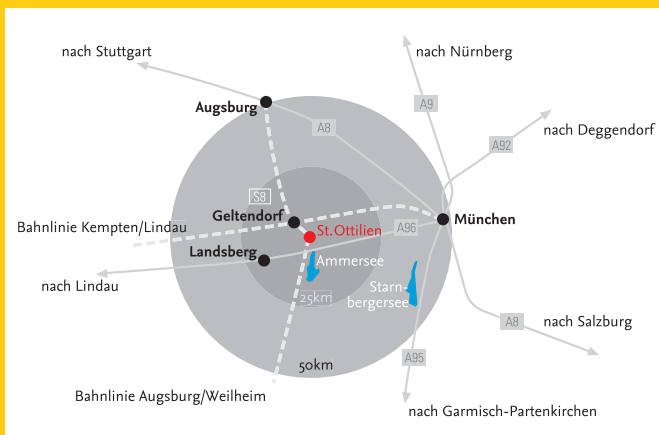

Prof. Stephan Zippe

(*1972); 1992-1997 Studium katholische Kirchenmusik an der Hochschule für Musik und Theater München (Schwerpunkt Gregorianischer Choral bei Johannes B. Göschl); 1998-2013: Dipl.-A-Kirchenmusiker in Moosburg a. d. Isar, 2006: Ruf an die staatl. Hochschule für Musik und Theater München als Professor für Gregorianik und deutschen Liturgiegesang, Gründung „Schola Cantorum München“; Mitglied der AISCGre (Associazione Internazionale Studi di Canto Gregoriano - Internationale Studiengesellschaft für Gregorianischen Choral); 2011 erster Vorsitzender an der Spitze der deutschsprachigen Sektion der AISCGre“


Dr. Otto Zsok

(*1957) Dozent und Institutsdirektor am Süddeutschen Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstentfeldbruck, Autor von über 30 Büchern

LAGEPLAN



WIE SIE UNS FINDEN

- **Mit dem Auto von München** auf der A96 bis zur Ausfahrt 28 (Windach / St. Ottilien). Dann der Beschilderung folgen.
- **Mit dem Auto aus Richtung Lindau** auf der A96 bis zur Ausfahrt Schöffelding), dort der Beschilderung folgen.
- **Mit dem Zug:** Bahnhöfe St. Ottilien oder Geltendorf
- **Mit der S-Bahn von München:** S4 Richtung Geltendorf. Taxi am Bahnhof Geltendorf oder 20 Minuten Fußweg.

WIE SIE UNS ERREICHEN

Post: Exerzitenhaus
Erzabtei 3
86941 St. Ottilien

Telefon: 08193 - 71 601

Telefax: 08193 - 71 609

Email: exhaus@ottilien.de

Internet: www.ottilien.de

Konto: Exerzitenhaus St. Ottilien
Sparkasse Landsberg
Konto 839 3019
BLZ 700 520 60
IBAN: DE68 7005 2060 0008 3930 19
BIC/SWIFT: BYLADEM1LLD

