



**Erzabtei
St. Ottilien**

Programm Exerzitenhaus 2021

Exerzitenhaus Programm 2021

www.ottilien.de

„ ... wir wissen: Bedrängnis bewirkt Geduld, Geduld aber Bewährung, Bewährung Hoffnung. Die Hoffnung aber lässt nicht zugrunde gehen; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den heiligen Geist, der uns gegeben ist.“

Römer 5, 3b – 5

Liebe Gäste der Erzabtei St. Ottilien, liebe Interessierte des Kursprogramms 2021!

Ob wir diesen Satz des Hl. Paulus aus seinem Römerbrief in diesen Tagen so ohne weiteres unterschreiben oder für uns als Grundhaltung wählen würden? Nun, jedenfalls halten Sie das Programm des Exerzitienhauses von St. Ottilien in Händen, das in Monaten gestaltet worden ist, da wir das Exerzitien- und Gästehaus noch geschlossen halten mussten bzw. daran waren, mit kleinen Schritten den Gastbetrieb wieder aufzunehmen. Und wir tun dies in der Hoffnung, dass die Kurse, die hier angeboten werden, auch stattfinden können. Seit dem 16.03.2020 mussten wir alle Kurse absagen, was einen sehr großen Einbruch geistlicher aber auch finanzieller Art mit sich brachte, wie das wohl alle Bildungs- und Tagungshäuser, ja die gesamte Gastronomie betraf.

Der Einbruch geistlicher Art war sicher besonders für diejenigen zu spüren, die in St. Ottilien eine geistliche Heimat und „Tankstelle“ gefunden hatten. Die verordnete Distanz war wohl am deutlichsten in der skurrilen Tatsache zu spüren, dass wir Mönche wochenlang hinter verschlossenen Türen das Gotteslob sangen und das Osterfest nur über Videoschaltung mitzufeiern war. Sehr viele Menschen fühlten sich auf sich selbst zurückgeworfen und allein gelassen, bisweilen auch von der Kirche. Ob wir zur gewohnten „Normalität“ zurückfinden werden? Und ob das überhaupt so gehen wird? Die kirchliche Landschaft, die ohnehin schon in einem großen Veränderungsprozess zu sehen war, wird sich durch die vergangenen Mo-



nate nochmal mehr verändert haben. Ob das aber nur von Schaden ist, oder ob darin nicht doch eine große Chance liegt, sich den essentiellen Quellen des Lebens und des Glaubens mit ganz anderer Dynamik zu zuwenden, bleibt die offene Frage in dieser Zeit.

Denn darum sind wir ja gerade nicht allein gelassen: „... denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den heiligen Geist, der uns gegeben ist!“ Keine verordnete Kontaktsperre oder Distanz kann uns dieser Wahrheit berauben, sondern hebt uns in ein ganz anderes Verbundensein mit sich selbst und den Glaubensgefährte*innen. Zwar erleben wir den Weg manchmal wie „Nacht“ oder „Ödnis“, aber der österliche Weg geht nicht anders, „denn die Liebe Gottes ist ausgegossen ...“!

Ich wünsche Ihnen und uns, dass das eine oder andere Angebot dieses Programms auf die je eigene Weise Sie dieser Wahrheit näherbringt und Sie ermutigt, den Weg des Lebens in Eigenverantwortung und Offenheit für das Neue des Geheimnisses Gottes und des Menschen zu gehen.

Herzliche Grüße aus St. Ottilien

P. Klaus Spiegel OSB
Leiter des Exerzitien- und Gästehauses St. Ottilien



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



INHALTSVERZEICHNIS

■	Jahresübersicht Kursprogramm	S. 6
■	Haus der Berufung.	S. 22
■	Exerzitien - Stille - Meditation - Kontemplation.	S. 30
■	Bibel - Glaube - Mönchtum.	S. 46
■	Lebenshilfen - Kreatives - Ganzheitliches.	S. 62
■	Wandern - Pilgern - Radeln.	S. 87
■	Regelmäßiges	S. 90
■	Organisatorisches	S. 91
■	Referentenliste mit Bildern.	S. 94

JANUAR

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN**2021 - das ist mein Jahr!**

Leitung: Sabine Heyer

Sa. 02.01. (17:00 Uhr) - Mi. 06.01. (13:30 Uhr)

S. 62

PERSÖNLICHKEITSEMINAR**...weil du wertvoll bist**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 08.01. (17:00 Uhr) - So. 10.01. (12:00 Uhr)

S. 22

BESINNUNGSWOCHENENDE**Herz und Stimme im Einklang**

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB, Angelika Wohlleb

Fr. 08.01. (17:00 Uhr) - So. 10.01. (13:30 Uhr)

S. 46

WOCHENENDSEMINAR**Den Übergang aktiv gestalten**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 08.01. (17:00 Uhr) - So. 10.01. (13:30 Uhr)

S. 62

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Fr. 15.01. (17:00 Uhr) - So. 17.01. (13:30 Uhr)

S. 30

VERTIEFUNGSEMINAR (ENNEAGRAMM)**Subtypen**

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Fr. 15.01. (17:00 Uhr) - So. 17.01. (13:30 Uhr)

S. 63

Neu!**WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG****Für das Vergangene - Dank, für das Kommende - Mut!**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 16.01. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 63

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Qi Gong**„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ (Francis Bacon)**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Fr. 22.01. (17:00 Uhr) - So. 24.01. (13:30 Uhr)

S. 30

OFFENES SINGEN

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Do. 21.01. von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

S. 63

MUSIKALISCHES WOCHENENDE**Töne verwandeln – In Resonanz leben**

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rütth

Fr. 22.01. (17:00 Uhr) - So. 24.01. (13:30 Uhr)

S. 64

VORTRAGSEXERZITIEN im Schweigen**Das Leben - ein Traum ohne Ende?**

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Mo. 25.01. (17:00 Uhr) - Fr. 29.01. (09:30 Uhr)

S. 31

ORIENTIERUNGSKURS

**Das MEHR in mir... Finde Deinen eigenen Weg
für 20-45 Jährige**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda
Fr. 29.01. (17:00 Uhr) - So. 31.01. (12:00 Uhr) S. 22

SEMINAR

**Gelassenheit - Philosophische Impulse für ein gelingendes
Leben**

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming **Neu!**
Fr. 29.01. (17:00 Uhr) - So. 31.01. (13:30 Uhr) S. 46

FEBRUAR**GEBETSCHULE**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner
Fr. 05.02. (17:00 Uhr) - So. 07.02. (12:00 Uhr) S. 23

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga

Ich bin wie ich bin – Sich selbst akzeptieren und lieben können
Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner
Fr. 05.02. (17:00 Uhr) - So. 07.02. (13:30 Uhr) S. 31

BESINNUNGSWOCHENENDE

Ein Licht, das die Heiden erleuchtet!
Leitung: Br. Simon Brockmann OSB
Fr. 05.02. (17:00 Uhr) - So. 07.02. (13:30 Uhr) S. 46

TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN

**Fühle den Klang deiner Seele, spüre die Kraft der Musik
- tanze dein Leben**
Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob, Karin Stippler
Fr. 05.02. (17:00 Uhr) - So. 07.02. (13:30 Uhr) S. 64

OASENTAG

Weniger ist mehr
Leitung: Dr. Petra Altmann
Sa. 06.02. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr S. 64

WORKSHOP

Resilienz – Der positive Widerstand **Neu!**
Leitung: Jürgen Dahlhausen
Sa. 06.02. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 65

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - Fortführung

Das Jetzt sein lassen: Dasein
Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB
Fr. 12.02. (17:00 Uhr) - So. 21.02. (09:30 Uhr) S. 32

PHILOSOPHISCHES WOCHENENDE

Bewahrung der Schöpfung
Leitung: P. Timotheus Bosch OSB, Br. Ignatius Ruppert OSB
Fr. 12.02. (17:00 Uhr) - So. 14.02. (13:30 Uhr) S. 65

**EXERZITIEN FÜR OBLATEN DES HL. BENEDIKT UND
INTERESSIERTE**

**Die Gemeinschaft im Geiste des hl. Benedikt als Kraftquelle des
Glaubens erfahren dürfen.**

Leitung: P. Claudius Bals OSB
So. 14.02. (17:00 Uhr) - Do. 18.02. (13:30 Uhr) S. 32

GEISTLICHE TAGE (Exerzitien) für Ordensangehörige

Leitung: P. Tobias Merkt OSB
So. 14.02. (17:00 Uhr) - Fr. 19.02. (09:30 Uhr) S. 32

NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN

Unterwegs nach Emmaus
Leitung: Brigitte Eder
Mo. 15.02. (17:00 Uhr) - Fr. 19.02. (09:30 Uhr) S. 87

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN

Leitung: Sr. Sabine Adam CJ **Neu!**
Fr. 19.02. (17:00 Uhr) - So. 28.02. (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. 19.02. (18:00 Uhr) - So. 21.02. (16:30 Uhr) S. 47

GRUNDSEMINAR

Meine Lebensgeschichte schreiben
Leitung: Dr. Petra Altmann
Fr. 19.02. (17:00 Uhr) - So. 21.02. (13:30 Uhr) S. 65

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Spannung abbauen - zu mir selber finden
Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
Sa. 20.02. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 66

BRAUTLEUTETAG

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team
So. 21.02. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr S. 47

EXERZITIEN IM ALLTAG

Sechs Treffen jeweils Dienstag von 19:30 Uhr bis 21:15 Uhr
Leitung: P. Augustinus Pham OSB
Di. 23.02. - Di. 30.03. S. 33

EINE KLEINE AUSZEIT IM KLOSTER

In mir selbst zu Hause sein...
Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Hannelore Morgenroth
Fr. 26.02. (17:00 Uhr) - So. 28.02. (13:30 Uhr) S. 66

MEDITATIVES TROMMELN in der Fastenzeit

Zur inneren Mitte finden mit der Djembe
Leitung: Karin Plötz
Fr. 26.02. (17:00 Uhr) - So. 28.02. (13:30 Uhr) S. 66

M Ä R Z

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Lars Staab & Team
Mo. 01.03. (15:00 Uhr) - So. 07.03. (13:30 Uhr) S. 67

GLAUBENSKURS**Mehr von Gott, mehr vom Leben - für junge Frauen von 18-35 Jahre**

Leitung: Julia Lauter, Theresa Essler
Do. 04.03. – Do. 25.03. S. 23

2. KURSABSCHNITT – ORIENTIERUNGSKURS**Das MEHR in mir... Finde Deinen eigenen Weg für 20-45 Jährige**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda
Fr. 05.03. (17:00 Uhr) - So. 07.03. (12:00 Uhr) S. 23

OASENTAG**Begegnung mit mir selbst**

Leitung: Dr. Petra Altmann
Sa. 06.03. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr S. 67

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber
Fr. 12.03. (17:00 Uhr) - So. 14.03. (13:30 Uhr) S. 33

STILLE & KLANG-EXERZITIEN**„Wer Ohren hat zum Hören, der höre!“ (Mk 4,9)**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Angelika Hartung
Fr. 12.03. (17:00 Uhr) - So. 14.03. (13:30 Uhr) S. 34

FELDENKRAIS-WOCHENENDE**„Du hast in dir den Himmel und die Erde“ (Hildegard von Bingen)**

Leitung: Monika Staudenmeir
Fr. 12.03. (17:00 Uhr) - So. 14.03. (13:30 Uhr) S. 68

EINKEHRTAG FÜR FRAUEN**„Gott, mein Gott bist du, dich suche ich, es dürstet nach dir meine Seele“ (Ps 63)**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB
Mo. 15.03. & Di. 16.03. & Mi. 17.03. von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr S. 47

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

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB
Fr. 19.03. (17:00 Uhr) - So. 21.03. (13:30 Uhr) S. 68

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER**Großvater, Vater, Sohn sein**

Leitung: P. Otto Betler OSB
Sa. 20.03. von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr S. 48

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**Meiner Lebenspur folgen**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
Sa. 20.03. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 68

EINZELEXERZITIEN**„Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen.“ (Joh 8, 12)**

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, P. Klaus Spiegel OSB, Br. Elias König OSB
Mo. 22.03. (17:00 Uhr) - So. 28.03. (13:30 Uhr) S. 34

SCHWEIGEEEXERZITIEN IN DER KARWOCHE für 20 - 50 Jährige**Sehnsucht nach Leben, Sehnsucht nach Gott**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner
Fr. 26.03. (17:00 Uhr) - Mi. 31.03. (11:00 Uhr) S. 23

PUBERTÄT, LEBENSMITTE & STERBEN**- die drei großen Übergänge: theologische und psychologische Perspektiven.**

Leitung: P. Otto Betler OSB
Fr. 26.03. (17:00 Uhr) - So. 28.03. (13:30 Uhr) S. 69

TAGESSEMINAR**Berufungstrack für 16–25 Jährige**

Leitung: Julia Lauter, Christopher Appelt
Sa. 27.03. von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 24

A P R I L

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

Leitung: P. Claudius Bals OSB
Do. 01.04. (15:00 Uhr) - Mo. 05.04. (13:30 Uhr) S. 48

OSTERKURS „Junge Christen“**„Das Weizenkorn ...“ (Joh 12,24)**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team
Do. 01.04. (14:30 Uhr) - Mo. 05.04. (13:30 Uhr) S. 48

EINZELEXERZITIEN**„Kommt alle zu mir; ich will euch die Last abnehmen und Frieden schenken.“ (Mt 11,28b)**

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder
Mo. 05.04. (17:00 Uhr) - So. 11.04. 09:30 Uhr) S. 35

KLOSTER AUF ZEIT

Leitung: P. Otto Betler OSB, Br. Matthäus Meyer OSB
Di. 06.04. - Sa. 10.04. S. 49

FREIE TAGE mit Bibel-Gesprächen (nur) bei Tisch ... und wen laden wir zu Tisch?

Leitung: P. Guido Wiedemann OSB
Di. 06.04. (17:00 Uhr) - Sa. 10.04. (09:30 Uhr) S. 49

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

„Ich bin deine Weisheit, ich bin die Erkenntnis, die in dir lebt,
das Wissen im Chaos, Orientierung für deine Seele, Klarheit für
dein Herz.“ (Leo Bigger)

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

Mi. 07.04. (14:00 Uhr) - So. 11.04. (13:30 Uhr) S. 35

ENTDECKE DEINE CHARISMEN

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 09.04. (17:00 Uhr) - So. 11.04. (12:00 Uhr) S. 24

3. KURSABSCHNITT – ORIENTIERUNGSKURS**Das MEHR in mir... Finde Deinen eigenen Weg
für 20-45 Jährige**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 16.04. (17:00 Uhr) - So. 18.04. (12:00 Uhr) S. 24

FELDENKRAIS**- für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe
finden möchten!**

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Do. 22.04. (17:00 Uhr) - So. 25.04. (13:30 Uhr) S. 69

SCHLIESSE FREUNDSCHAFT MIT DIR SELBST

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 23.04. (17:00 Uhr) - So. 25.04. (12:00 Uhr) S. 24

SEMINAR LOGOTHERAPIE**kurz und bündig**

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz

Veranstalter: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse
Tübingen

Fr. 23.04. (17:00 Uhr) - So. 25.04. (13:30 Uhr) S. 70

INTENSIVSEMINAR**Kriegserbe in der Seele? Die Generation von 1929 bis 1975**

Leitung: Dr. Otto Zsok

Mo. 26.04. (14:30 Uhr) - Mi. 28.04. (13:30 Uhr) S. 70

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

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

Fr. 30.04. (17:00 Uhr) - So. 02.05. (13:30 Uhr) S. 49

M A I**BRAUTLEUTETAG**

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

So. 02.05. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr S. 50

DEIN RUF – DEIN WEG**für 18–30 Jährige**

Leitung: Julia Lauter, Theresa Essler

Fr. 07.05. (17:00 Uhr) - So. 09.05. (12:00 Uhr) S. 25

TAGESSEMINAR**Aufbaukurs: Persönlichkeitsseminar**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Sa. 08.05. von 10:30 Uhr bis 17:30 Uhr S. 25

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

Leitung: Tatjana Nuding

Sa. 08.05. von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr S. 70

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - Fortführung

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

Mo. 10.05. (17:00 Uhr) - So. 16.05. (09:30 Uhr) S. 35

BETEN UND ARBEITEN

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB

Mi. 12.05. (17:00 Uhr) - So. 16.05. (13:30 Uhr) S. 50

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Tai Chi**Das eigene Leben gestalten oder sich treiben lassen?**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Mi. 12.05. (17:00 Uhr) - So. 16.05. (13:30 Uhr) S. 36

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

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team

Mi. 12.05. - So. 16.05. S. 50

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

Leitung: Anja Bayer

Do. 13.05. (12:00 Uhr) - So. 16.05. (13:30 Uhr) S. 71

MÄNNERWOCHENENDE**Vatertag**

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

Ekkehard Bitterolf

Fr. 14.05. (17:00 Uhr) - So. 16.05. (13:30 Uhr) S. 71

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

Leitung: Bernhard Götz, P. Klaus Spiegel OSB

Mo. 17.05. (15:00 Uhr) - Fr. 21.05. (13:30 Uhr) S. 36

GOTTES TRAUM VON MIR**Wege inneren Wachstums**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 21.05. (17:00 Uhr) - So. 23.05. (12:00 Uhr) S. 25

PFINGSTKURS**„Komm, der alle Armen liebt, komm, der gute Gaben gibt,
komm, der jedes Herz erhellt.“ (Pfingstsequenz)**

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

P. Klaus Spiegel OSB, Br. Simon Brockmann OSB

Fr. 21.05. (17:00 Uhr) - Mo. 24.05. (13:30 Uhr) S. 50

KURZEXERZITIEN**Das MEHR in mir... Finde Deinen eigenen Weg für 20-45 Jährige**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda
Do. 27.05. (17:00 Uhr) - So.30.05. (12:00 Uhr) S. 26

WEINKURS:**Die heilige Ottilia und die Weine aus dem Elsass**

Leitung: P. Otto Betler OSB
Fr. 28.05. (17:00 Uhr) - So. 30.05. (13:30 Uhr) S. 72

OASENTAG**Ein anderer Blick auf mein Leben**

Leitung: Dr. Petra Altmann
Sa. 29.05. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr S. 72

EINZELEXERZITIEN**„Kommt alle zu mir; ich will euch die Last abnehmen und Frieden schenken.“ (Mt 11,28b)**

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder
So. 30.05. (17:00 Uhr) - So. 06.06. (09:30 Uhr) S. 37

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN**Lebe, liebe, lache & sag den Aberggeistern Servus!**

Leitung: Sabine Heyer
So. 30.05. (17:00 Uhr) - Do. 03.06. (13:30 Uhr) S. 72

MBSR-KOMPAKT-KURS

Leitung: Elisabeth Huber
Mo. 31.05. (15:00 Uhr) - Fr. 04.06. (13:30 Uhr) S. 73

JUNI**Radwandern im Fünf-Seen-Land mit geistlichen Impulsen****Unseren Glauben er-fahren**

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB
Di. 01.06. (15:00 Uhr) - So. 06.06. (13:30 Uhr) S. 88

BESINNUNGSTAGE**Mit meinem Gott überspringe ich Mauern**

Leitung: Br. Matthäus Mayer OSB, Stephanie Mende
Do. 03.06. (17:00 Uhr) - So. 06.06. (13:30 Uhr) S. 55

INTENSIVSEMINAR**Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte**

Leitung: Dr. Otto Zsok
Mi. 09.06. (14:30 Uhr) - Fr. 11.06. (13:30 Uhr) S. 73

MEDITATIONSSEMINAR**Meditation für helfende Berufe**

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz
Veranstalter: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse
Tübingen
Do. 10.06. (17:00 Uhr) - So. 13.06. (13:30 Uhr) S. 37

DAS INNERE KIND IN MIR

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
Fr. 11.06. (17:00 Uhr) - So. 13.06. (12:00 Uhr) S. 26

NATURKUNDLICHES WOCHENENDE**Powermonat Juni!**

Leitung: P. Theophil Gaus OSB
Fr. 11.06. (17:00 Uhr) - So. 13.06. (13:30 Uhr) S. 74

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

Leitung: Hannelore Morgenroth, Prof. G. Marcel Martin
Fr. 11.06. (17:00 Uhr) - So. 13.06. (13:30 Uhr) S. 74

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**Der Sehnsucht Flügel geben**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
Sa. 12.06. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 74

KLANGSCHALENENTSPANNUNG & FELDENKRAIS**Sommerfülle**

Leitung: Monka Staudenmeir, Brigitte Kneidl
Do. 24.06. (17:00 Uhr) - So. 27.06. (13:30 Uhr) S. 75

LASS DEINE SEELE ATEM HOLEN

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
Fr. 25.06. (17:00 Uhr) - So. 27.06. (12:00 Uhr) S. 26

BESINNUNG-ENTSPANNUNG-KRAFT SCHÖPFEN-MASSAGE**Herr, lass mich sein wie ein Baum**

Leitung: Brigitte Eder
Fr. 25.06. (17:00 Uhr) - So. 27.06. (13:30 Uhr) S. 88

JULI**MEDITATION UND SINGEN****als Quelle der Spiritualität**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Raphael G. Jakob
Fr. 02.07. (17:00 Uhr) - So. 04.07. (13:30 Uhr) S. 38

IKONENMALEN

Leitung: Abraham Karl Selig
Mo. 05.07. (17:00 Uhr) - So. 11.07. (09:30 Uhr) S. 55

SINGLE-WOCHENENDE für 20–45 Jährige**Wo stehe ich, wohin gehe ich?**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch
Fr. 09.07. (17:00 Uhr) - So. 11.07. (12:00 Uhr) S. 26

WOCHENENDSEMINAR**Vom „rechten Maß“ im Leben**

Leitung: Dr. Petra Altmann, P. Otto Betler OSB
Fr. 09.07. (17:00 Uhr) - So. 11.07. (13:30 Uhr) S. 75

TANZSEMINAR FÜR FRAUEN**Sommerglück - tanze im Garten der Sinne**

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Fr. 09.07. (17:00 Uhr) - So. 11.07. (13:30 Uhr) S. 76

BENEDIKTUSFEST

So. 11.07. - 09:15 Uhr Pontifikalamt

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: Br. Elias König OSB, Maria Fischer

Fr. 16.07. (17:00 Uhr) - So. 18.07. (13:30 Uhr) S. 38

GEISTLICHE TAGE für Priesterjubilare

Leitung: Pfr. Georg Schneider

Referent: Msgr. Dr. Bernhard Ehler

So. 18.07. (17:00 Uhr) - Do. 22.07. (13:30 Uhr) S. 38

OFFENES SINGEN

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Do. 22.07. von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr S. 76

MUSIKALISCHES WOCHELENDE**Töne verwandeln – In Resonanz leben**

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rütth

Fr. 23.07. (17:00 Uhr) - So. 25.07. (13:30 Uhr) S. 76

AUGUST**KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN****Lebe, liebe, lache & sag den Aberggeistern Servus!**

Leitung: Sabine Heyer

So. 01.08. (17:00 Uhr) - Do. 05.08. (13:30 Uhr) S. 76

EIN ÖSTERLICHES WOCHELENDE IM SOMMER**Du bist mein geliebter Sohn, meine geliebte Tochter!**

Leitung: Br. Simon Brockmann OSB

Fr. 06.08. (17:00 Uhr) - So. 08.08. (13:30 Uhr) S. 56

Neu!**KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN****Be happy & jetzt erst recht!**

Leitung: Sabine Heyer

Fr. 06.08. (17:00 Uhr) - So. 09.08. (13:30 Uhr) S. 77

FERIEN IM KLOSTER**...der etwas andere Urlaub.**

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

P. Klaus Spiegel OSB

Mo. 09.08. (17:00 Uhr) - So. 15.08. (13:30 Uhr) S. 56

SELBSTERLEBNIS IN MEDITATION UND GESTALTEN**Der Stimme meines Herzens folgen**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Anton Kotz

Mo. 16.08. (17:00 Uhr) - Fr. 20.08. (13:30 Uhr) S. 39

KLOSTER AUF ZEIT

Leitung: P. Otto Betler OSB, Br. Matthäus Mayer OSB

Mo. 23.08. - So. 29.08. S. 56

FAMILIENWOCHELENDE**Die Suche nach dem verborgenen Schatz**

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB, Yvonne Janscha

Fr. 27.08. (17:00 Uhr) - So. 29.08. (13:30 Uhr) S. 57

FASTENWOCHE mit Meditation-Yoga-Klangschalen nach Dr. F. X. Mayr mit Brot und Milch

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Andrea Wendel, Dr. Wolfgang Müller-Felber & Team

Mo. 30.08. (15:00 Uhr) - So. 05.09. (13:30 Uhr) S. 77

SEPTEMBER**KONTEMPLATIVE EXERZITIEN FÜR GEÜBTE****„...eine Stimme verschwebenden Schweigens.“**

(1 Kön 19,12 nach M. Buber)

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 03.09. (17:00 Uhr) - So. 12.09. (09:30 Uhr) S. 39

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

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 04.09. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr S. 78

BRAUTLEUTETAG

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

So. 05.09. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr S. 57

FORTSETZUNGSSEMINAR**Meine Lebensgeschichte schreiben**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 10.09. (17:00 Uhr) - So. 12.09. (13:30 Uhr) S. 78

DIE TRAGISCHE TRIAS**Auf den Spuren der Logotherapie**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 17.09. (17:00 Uhr) - So. 19.09. (12:00 Uhr) S. 27

FUSSWALLFAHRT**nach Vilgertshofen**

Leitung: Br. Simon Brockmann OSB

Sa. 18.09. S. 89

KONTEMPLATION & FOTOGRAFIE

Leitung: Br. Elias König OSB

Mi. 22.09. (17:00 Uhr) - So. 26.09. (13:30 Uhr) S. 40

KONTEMPLATION & FELDENKRAIS**Die Kraft, die mich bewegt**

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Do. 30.09. (17:00 Uhr) - So. 03.10. (13:30 Uhr) S. 40

Neu!

OKTOBER

CHORALSINGEN

Leitung: P. Regino Schüling OSB
Fr. 01.10. (17:00 Uhr) - So. 03.10. (13:30 Uhr) S. 57

**BETEN & MEDITIEREN mit Leib und Seele
Singen aus vollem Herzen**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Br. Lazarus Bartl OSB
Fr. 01.10. (17:00 Uhr) - So. 03.10. (13:30 Uhr) S. 41

WOCHENENDSEMINAR

Worte aus dem Leben – für das Leben – Gottes Wort für mich
Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Thomas Brüch OSB
Fr. 01.10. (17:00 Uhr) - So. 03.10. (13:30 Uhr) S. 57

BESINNUNGSTAGE

Gottes Stimme hören: Was will er uns sagen?
Leitung: Br. Matthäus Mayer OSB, Stephanie Mende
Fr. 01.10. (17:00 Uhr) - So. 03.10. (13:30 Uhr) S. 79

MBSR-KOMPAKT-KURS

Leitung: Elisabeth Huber
Mo. 04.10. (15:00 Uhr) - Fr. 08.10. (13:30 Uhr) S. 79

SCHNUPPERWOCHELENDE

**Jünger- und Jüngerinnenschulung
für 20-45 Jährige**
Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner
Fr. 08.10. (17:00 Uhr) - So. 10.10. (12:00 Uhr) S. 27

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber
Fr. 08.10. (17:00 Uhr) - So. 10.10. (13:30 Uhr) S. 41

MÄNNERWOCHELENDE

**Der Heilige Gral in Humor und Ernst -
der archetypische Reifungsprozess für Männer**
Leitung: P. Otto Betler OSB
Fr. 08.10. (17:00 Uhr) - So. 10.10. (13:30 Uhr) S. 79

SEMINAR

Persönlichkeitsentwicklung
Leitung: Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz
Veranstalter: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse
Tübingen
Fr. 08.10. (17:00 Uhr) - So. 10.10. (13:30 Uhr) S. 80

**GEISTLICHE TAGE (Exerzitien) für Ordensangehörige
Das sakramentale Leben**

Leitung: P. Otto Betler OSB
So. 10.10. (17:00 Uhr) - Fr. 15.10. (09:30 Uhr) S. 41

TAGE DER STILLE

Mein Leben ordnen von innen her
Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
Fr. 15.10. (17:00 Uhr) - So. 17.10. (12:00 Uhr) S. 27

TRAUMSEMINAR

Träumen und Farben
Leitung: P. Otto Betler OSB, Thomas Schneider
Fr. 15.10. (17:00 Uhr) - So. 17.10. (13:30 Uhr) S. 80

TAGESSEMINAR

Berufungstrack für 16–25 Jährige
Leitung: Julia Lauter, Christopher Appelt
Sa. 16.10. von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 28

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Meine Ziele vor Augen
Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
Sa. 16.10. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 81

MISSIONSSONNTAG in St. Ottilien

So. 11.10. - 09:15 Uhr Pontifikalamt

TAGESSEMINAR

Auszeittag für junge Frauen
Leitung: Julia Lauter, Christopher Appelt
So. 17.10. von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 28

BETEN UND ARBEITEN

Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB
Mi. 20.10. (17:00 Uhr) - So. 24.10. (13:30 Uhr) S. 58

**CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Qi Gong
Stille in Bewegung**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt
Fr. 22.10. (17:00 Uhr) - So. 24.10. (13:30 Uhr) S. 42

TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN

Du stellst meine Füße auf weiten Raum
Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob, Karin Stippler
Fr. 22.10. (17:00 Uhr) - So. 24.10. (13:30 Uhr) S. 81

**ACHTSAMKEIT & FÜHRUNG mit inneren Quellen
Klang der Stille**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Nicole Truckenbrodt
Mo. 25.10. (09:00 Uhr) - Mi. 27.10. (13:30 Uhr) S. 42

RESILENZWORKSHOP

**Aus Krisen gestärkt hervorgehen -
Wie wir Resilienz erlernen können!**
Leitung: Anja Bayer
Fr. 29.10. (17:00 Uhr) - So. 31.10. (13:30 Uhr) S. 81

Neu!

NOVEMBER

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - Fortführung

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber
Di. 02.11. (17:00 Uhr) - So. 07.11. (09:30 Uhr) S. 42

NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN**„Viele Wege führen zu Gott – einer geht über die Berge!“
(Bischof Reinhold Stecher)**

Leitung: Brigitte Eder

Di. 02.11. (17:00 Uhr) - Sa. 06.11. (09:30 Uhr) S. 89

INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen**Reise nach Innen hilft dir, dich selbst zu finden**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Mi. 03.11. (17:00 Uhr) - So. 07.11. (13:30 Uhr) S. 43

MEDITATIVES TROMMELN im Herbst**Zur inneren Mitte finden mit der Djembe**

Leitung: Karin Plötz

Fr. 05.11. (17:00 Uhr) - So. 07.11. (13:30 Uhr) S. 82

TAGES-WORKSHOP**Mut schöpfen mit der Positiven Psychologie**

Leitung: Tatjana Nuding

Sa. 06.11. von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr S. 82

VERSÖHNUNG MIT MIR SELBST UND MEINEM LEBEN

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) - So. 14.11. (12:00 Uhr) S. 28

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. 12.11. (18:00 Uhr) - So. 14.11. (16:30 Uhr) S. 58

MBSR-WOCHELENDE

Leitung: Elisabeth Huber

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) - So. 14.11. (13:30 Uhr) S. 82

**WOCHELENDEWORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENT-
FALTUNG****Innere Heilung**

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

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) - So. 14.11. (13:30 Uhr) S. 83

ATEMBEGEGNUNG UND ATEMEDITATION**Nach innen lauschen und der Spur des Atems folgen**

Leitung: Kornelia Zellner

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) - So. 14.11. (13:30 Uhr) S. 83

WORKSHOP**Resilienz – Der positive Widerstand**

Leitung: Jürgen Dahlhausen

Sa. 13.11. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 84

GRUNDKURS BIBLIOLOG**Weil jede*r was zu sagen hat!**

Leitung: Dorothea Kleele-Hartl, Bernhard Götz

Mo. 15.11. (15:00 Uhr) - Fr. 19.11. (13:30 Uhr) S. 58

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga**Den Rhythmus finden, der mich trägt**

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

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) - So. 21.11. (13:30 Uhr) S. 43

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) - So. 21.11. (13:30 Uhr) S. 43

SPIRITUALITÄTSWOCHELENDE**Christliche Mystik**

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

Fr. 26.11. (17:00 Uhr) - So. 28.11. (12:00 Uhr) S. 29

ADVENTWOCHELENDE**Mut zur Souveränität im Guten**

Leitung: P. Claudius Bals OSB

Fr. 26.11. (17:00 Uhr) - So. 28.11. (13:30 Uhr) S. 59

ADVENTLICHES BESINNUNGSWOCHELENDE**Advent - Aufwach(t)raum!**

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Fr. 26.11. (17:00 Uhr) - So. 28.11. (13:30 Uhr) S. 59

ADVENTLICHER BLUMENSCHMUCK UND GEBINDE**Dem leuchtenden Stern in mir entdecken und
der Sehnsucht folgen**

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB

Fr. 26.11. (17:00 Uhr) - So. 28.11. (13:30 Uhr) S. 84

OASENTAG**Aufbruch in die Stille**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 27.11. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr S. 84

VORTRAGSEXERZITIEN im Schweigen**Das Leben - ein Traum ohne Ende?**

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Mo. 29.11. (17:00 Uhr) - Fr. 03.12. (09:30 Uhr) S. 44

DEZEMBER**EXISTENZIELLE LEBENSILANZIERUNG**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 03.12. (17:00 Uhr) - So. 05.12. (12:00 Uhr) S. 29

**GREGORIANISCHER CHORAL UND MEDITATION IM
ADVENT**

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Fr. 03.12. (17:00 Uhr) - So. 05.12. (13:30 Uhr) S. 44

ENNEAGRAMM UND TRÄUME**Gottes zweite Sprache entdecken**

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Fr. 03.12. (17:00 Uhr) - So. 05.12. (13:30 Uhr) S. 85

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER

„Wie willkommen sind auf den Bergen die Schritte des
Freudenboten, der Frieden ankündigt“ (Jes 52,7)

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Sa. 04.12. von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr S. 59

OASENTAG

Das ABC der Dankbarkeit

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 04.12. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr S. 85

STILLE WOCHE IM ADVENT

Leitung: P. Ludger Schäffer OSB

Mo. 06.12. (17:00 Uhr) - Fr. 10.12. (09:30 Uhr) S. 44

KONTEMPLATION & CHORGBET...

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

Mo. 06.12. (17:00 Uhr) - Fr. 10.12. (09:30 Uhr) S. 44

2. KURSABSCHNITT

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

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

Fr. 10.12. (17:00 Uhr) - So. 12.12. (12:00 Uhr) S. 29

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen

Advent – Gönn´ dir diesen Stern!

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Fr. 10.12. (17:00 Uhr) - So. 12.12. (13:30 Uhr) S. 45

SEMINAR

Meister Eckhart und die Gottesgeburt im Seelenfunken

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Fr. 10.12. (17:00 Uhr) - So. 12.12. (13:30 Uhr) S. 60

EIN ADVENTLICHES BESINNUNGSWOCHENENDE

**Du Schlüssel Davids, komm und schließe den Kerker der
Finsternis auf!**

Leitung: Br. Simon Brockmann OSB

Fr. 10.12. (17:00 Uhr) - So. 12.12. (13:30 Uhr) S. 60

KLANGSCHALENENTSPANNUNG & FELDENKRAIS

Winterklang

Leitung: Monika Staudenmeir, Brigitte Kneidl

Fr. 10.12. (17:00 Uhr) - So. 12.12. (13:30 Uhr) S. 86

EINKEHRTAG FÜR FRAUEN

Fruchtbar werden

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Di. 14.12. & Mi. 15.12. &

Do. 16.12. von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr S. 60

ADVENTKURS

Wunderbarer Tausch

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 17.12. (17:00 Uhr) - So. 19.12. (13:30 Uhr) S. 60

MITFEIER DER WEIHNACHTSTAGE

„Jauchzet, frohlocket! Auf und preiset die Tage!“ (J. S. Bach)

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Do. 23.12. (17:00 Uhr) - So. 26.12. (13:30 Uhr) S. 61

EXERZITIEN ZUR JAHRESWENDE

für 20-50 Jährige

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

Mo. 27.12. (17:00 Uhr) - Do. 30.12. (11:00 Uhr) S. 29

SILVESTERKURS

„ ... dem Wunder leise die Hand hinhalten“ (nach Hilde Domin)

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

Di. 28.12. (17:00 Uhr) - Sa. 01.01.2021 (13:30 Uhr) S. 86



JANUAR

Fr. 08.01. (17:00 Uhr) - | **PERSÖNLICHKEITSEMINAR**
So. 10.01. (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, das 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. 29.01. (17:00 Uhr) - | **ORIENTIERUNGSKURS**
So. 31.01. (12:00 Uhr)

Das MEHR in mir... Finde Deinen eigenen Weg für 20-45 Jährige

Spüren Sie in sich die Sehnsucht, Ihr Leben bewusster auf Gott auszurichten? Suchen Sie nach Ihrem persönlichen Weg und nach Ihrem Platz in dieser Welt? 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 kennt dich und ruft dich bei deinem Namen.“ (John Henry Newman)

2. Kursabschnitt: 05.- 07.03. (Fr 17 Uhr - So 12 Uhr)

3. Kursabschnitt: 16. - 18.04. (Fr 17 Uhr - So 12 Uhr)

Kurzexerzitien 27. – 30.05. (Do 17 Uhr - So 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, Natalia Brozda

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

FEBRUAR

Fr. 05.02. (17:00 Uhr) - | **GEBETSCHULE**
So. 07.02. (12:00 Uhr)

Wie geht erfülltes Beten? Wie komme ich am besten in Kontakt mit Gott? Was macht eine fruchtbare Beziehung zu Gott aus? Welche Gebetsweisen gibt es? Auf diese Fragen gibt es Antworten bei diesem Wochenende. Sie lernen verschiedene Gebetsweisen kennen und können herausfinden, was Sie am meisten anspricht. Es gibt Impulse für das Beten, Eintübungszeiten, Austausch und Gottesdienst.

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

MÄRZ

Do. 04.03. – Do. 25.03. | **GLAUBENSKURS**

Mehr von Gott, mehr vom Leben - für junge Frauen von 18-35 Jahre

Vier Treffen jeweils Donnerstag von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Freiraum für eine Auszeit zur rechten Zeit; Werkzeuge für ein selbständiges geistliches Leben; Weggefährtinnen für Austausch und Ermutigung;

Infos und Anmeldung: Julia.Lauter@bistum-augsburg.de

Leitung: Julia Lauter, Theresa Essler

Fr. 05.03. (17:00 Uhr) - | **2. KURSABSCHNITT –**
So. 07.03. (12:00 Uhr) | **ORIENTIERUNGSKURS**

Das MEHR in mir... Finde Deinen eigenen Weg für 20-45 Jährige

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 26.03. (17:00 Uhr) - | **SCHWEIGEEEXERZITIEN**
Mi. 31.03. (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

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

Sa. 27.03. | **TAGESSEMINAR**

10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Berufungstrack für 16–25 Jährige

Was versteht man eigentlich unter Berufung? Wie kann ich meine Berufung finden?

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, um unserer Berufung auf die Spur zu kommen.

Infos und Anmeldung: Julia.Lauter@bistum-augsburg.de

Leitung: Julia Lauter, Christopher Appelt

A P R I LFr. 09.04. (17:00 Uhr) - | **ENTDECKE DEINE CHARISMEN**

So. 11.04. (12:00 Uhr)

Charismen sind Gnadengaben, die uns von Gott geschenkt sind, die wir uns selbst nicht geben können. Sie zu entdecken ist pure Freude. Sie einzusetzen macht unser Leben lebendig und fruchtbar für uns selbst und für andere. Es gibt 20 verschiedene Charismen, die entdeckt werden können. Begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 16.04. (17:00 Uhr) - | **3. KURSABSCHNITT –**

So. 18.04. (12:00 Uhr)

ORIENTIERUNGSKURS**Das MEHR in mir... Finde Deinen eigenen Weg für 20-45 Jährige**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 23.04. (17:00 Uhr) - | **SCHLIESSE FREUNDSCHAFT**

So. 25.04. (12:00 Uhr)

MIT DIR SELBST

Oft sind wir mit uns selbst unzufrieden und nörgeln an uns herum. Dabei sollten wir uns selbst besser und liebevoller behandeln. Dann gehen wir auch mit unserer Mitwelt liebevoller um. Mit Liebe können wir ein Stück Welt verändern, auch unsere eigene Innenwelt, und mit einer guten Portion Selbstliebe können wir vermeiden, dass uns Stress, Burnout und psychische Erkrankungen heimsuchen. Wenn wir uns selbst lieben, haben wir ein aufmerksames Herz für uns selbst, wir hören auf die Bedürfnisse unserer Seele und die Signale unseres Körpers. Opfern wir uns dagegen auf und achten nicht auf uns selbst, macht uns das auf Dauer oft verbittert und krank, weil die Seele verkümmert. Die Bibel sagt uns schon: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

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

In diesem Seminar wollen wir mit liebevoller Neugierde das eigene innere Reich entdecken, unsere Stärken positiv wahrnehmen und dabei wertschätzend mit uns selbst umgehen.

Körperwahrnehmungsübungen sind Teil des Programms. Gönnen Sie sich eine entspannende Wohlfühlzeit an dem schönen Ort St. Ottilien und lernen Sie ein freudvolles JA zu Ihrer Einmaligkeit zu sagen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

M A IFr. 07.05. (17:00 Uhr) - | **DEIN RUF – DEIN WEG**

So. 09.05. (12:00 Uhr)

für 18–30 Jährige

Du hast die Möglichkeit, an diesem Wochenende dem Ruf Gottes in dir nachzuspüren und hinzuhören, was er für dein Leben bedeutet. Elemente dieses Wochenende sind: Gemeinsame Gebetszeiten, thematisches Arbeiten, persönliches Begleitgespräch und geselliges Beisammensein.

Infos und Anmeldung: Julia.Lauter@bistum-augsburg.de

Leitung: Julia Lauter, Theresa Essler

Sa. 08.05.

10:30 Uhr bis 17:30 Uhr

TAGESSEMINAR**Aufbaukurs: Persönlichkeitsseminar**

Entdecken Sie im Umgang mit dem Enneagramm Ihren inneren Reichtum. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie unsere Beziehungen gut oder besser gelingen können.

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 21.05. (17:00 Uhr) - | **GOTTES TRAUM VON MIR**

So. 23.05. (12:00 Uhr)

Wege inneren Wachsens

Gott träumt einen Traum von mir. Ist das nicht wunderbar? Gott hat mich in Liebe erträumt und erschaffen. Was bedeutet das? Diesem Traum wollen wir auf die Spur kommen. Wir wollen sehen, welchen inneren Reichtum Gott in uns hineingelegt hat und wie wir diesen erfüllt und mit Freude leben können.

Bei diesem Wochenende geht es darum, sich selbst besser kennen und lieben zu lernen und zu erkennen, worin und wohin wir innerlich wachsen, reifen und uns weiterentwickeln 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

Do. 27.05. (17:00 Uhr) - **KURZEXERZITIEN**
So. 30.05. (12:00 Uhr)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

JUNI

Fr. 11.06. (17:00 Uhr) - **DAS INNERE KIND IN MIR**
So. 13.06. (12:00 Uhr)

Als Erwachsene spüren wir an so mancher Reaktion, dass wir manchmal kindlich reagieren, wir erleben uns manchmal wütend, ängstlich, traurig, aber auch überschäumend fröhlich und wissen manchmal nicht so recht, woher diese Emotionen kommen und können diese nicht so recht einordnen. Dies kann mit unserem inneren Kind zu tun haben, das sich bemerkbar machen und beachtet werden will. Bei diesem Seminar geht es darum, diese unbewusste Seite in uns wahrzunehmen und hören zu lernen, was das innere Kind uns sagen will und dieses in unsere Persönlichkeit zu integrieren. So können wir in unserer Persönlichkeit ganz werden und erfüllter leben.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 25.06. (17:00 Uhr) - **LASS DEINE SEELE ATEM HOLEN**
So. 27.06. (12:00 Uhr)

Lassen Sie es sich richtig gut gehen. Gönnen Sie sich eine Auszeit an dem schönen Ort, St. Ottilien bei einem Wochenende, das Leib und Seele guttut. Gönnen Sie Ihrer Seele neuen Atem und neue Kraft. Im Genießen der Natur begleiten uns spirituelle Impulse durch die Tage. Entspannungsübungen sind zusätzlich Teil des Programms.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

JULI

Fr. 09.07. (17:00 Uhr) - **SINGLE-WOCHENENDE**
So. 11.07. (12:00 Uhr) **für 20–45 Jährige**

Wo stehe ich, wohin gehe ich?

Wir wollen dieses Wochenende mit Impulsen aus der Logotherapie, der Sinnfindungstherapie nach Viktor E. Frankl, gestalten. Wir gehen den Fragen nach: Wie kann ich mein Leben sinn-erfüllter gestalten, und meine besondere Aufgabe und Glaubensgestaltung in dieser Welt finden? Gleichzeitig gibt es die Möglichkeit andere Singles kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

SEPTEMBER

Fr. 17.09. (17:00 Uhr) - **DIE TRAGISCHE TRIAS**
So. 19.09. (12:00 Uhr)

Auf den Spuren der Logotherapie

Wir stellen die Frage: Gibt es Sinn angesichts von Leid, Schuld und Tod, der sogenannten tragischen Trias?

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi

OKTOBER

Fr. 08.10. (17:00 Uhr) - **SCHNUPPERWOCHENENDE**
So. 10.10. (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. Diese Schulung bietet 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 Gebets, 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: 10. - 12.12.2021

3.Kursabschnitt: 14. - 16.01.2022

4. Kursabschnitt: 11. - 13.03.2022

Kurzexerzitien: 26. - 29.05.2022

(Christi Himmelfahrt: 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. 15.10. (17:00 Uhr) - **TAGE DER STILLE**
So. 17.10. (12:00 Uhr)

Mein Leben ordnen von innen her

In unserer hektischen und lauten Welt brauchen wir Zeiten und Orte zum Stillwerden in uns selbst und in Gott, um Erlebtes ordnen und das Wesentliche des Lebens neu sehen zu können. In der Stille gewinnt unser Leben an Weite und Tiefgang und die Dinge können sich leichter ordnen in der Seele. Wir wollen an diesem Wochenende einen Tag schweigen, um in die Tiefe unseres Selbst zu gelangen und unser Leben zu ordnen von innen her. Auf Wunsch sind Einzelgespräche möglich.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

**Sa. 16.10. von
10:00 Uhr bis 17:00 Uhr** | **TAGESSEMINAR**

Berufungstrack für 16–25 Jährige

Was versteht man eigentlich unter Berufung? Wie kann ich meine Berufung finden?

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, um unserer Berufung auf die Spur zu kommen.

Infos und Anmeldung: Julia.Lauter@bistum-augsburg.de

Leitung: Julia Lauter, Christopher Appelt

**So. 17.10. von
10:00 Uhr bis 17:00 Uhr** | **TAGESSEMINAR**

Auszeittag für junge Frauen

„Man muss die Segel in den unendlichen Wind Gottes stellen, dann erst werden wir spüren, zu welcher Fahrt wir fähig sind“ Alfred Delp SJ

Wir wollen an diesem Tag unsere Seele baumeln lassen, zu uns kommen, uns spüren und in Bewegung kommen.

Infos und Anmeldung: Julia.Lauter@bistum-augsburg.de

Leitung: Julia Lauter, Christopher Appelt

NOVEMBER

**Fr. 12.11. (17:00 Uhr) -
So. 14.11. (12:00 Uhr)** | **VERSÖHNUNG MIT MIR SELBST
UND 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 Misslungene 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

**Fr. 26.11. (17:00 Uhr) -
So. 28.11. (12:00 Uhr)** | **SPIRITUALITÄTSWOCHELENDE**

Christliche Mystik

Der Christ „von morgen wird ein Mystiker sein oder er wird nicht mehr sein“. Dieses Wort von Karl Rahner ist vielfach zitiert worden. Mystik ist der Weg der inneren Gottsuche. Wir werden uns mit christlicher Mystik beschäftigen, die für das Christentum von Anfang an und bis heute prägend ist. Die Mystik und die Bedeutung für unseren Glauben heute - hier wollen wir an diesem Wochenende auf Spurensuche gehen.

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

DEZEMBER

**Fr. 03.12. (17:00 Uhr) -
So. 05.12. (12:00 Uhr)** | **EXISTENZIELLE LEBENS-
BILANZIERUNG**

Die Logotherapie empfiehlt auch schon in jüngeren Jahren, von Zeit zu Zeit eine Bilanzziehung des Lebens zu machen, um Erlebtes zu reflektieren, Fehlerhaftes zu korrigieren und die Weichen für neue Wege zu stellen. Dies wollen wir an diesem Wochenende tun und Sie werden merken, wie spannend es ist, Ihr Leben zu betrachten und darin mehr Sinn und Wert zu entdecken, als Ihnen vielleicht bewusst ist. Es ist eine Schatzsuche nach den Stärken, die Ihr Leben tragen. Die Schnittstelle vom alten zum neuen Jahr ist hierfür besonders geeignet. Auf Wunsch mit Einzelgespräch.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

**Fr. 10.12. (17:00 Uhr) -
So. 12.12. (12:00 Uhr)** | **2. KURSABSCHNITT**

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 27

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

**Mo. 27.12. (17:00 Uhr) |
Do. 30.12. (11:00 Uhr)** | **EXERZITIEN ZUR JAHRESWENDE
für 20-50 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

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
Tel. 0177/344 06 86, E-Mail: sr.emmanuela@web.de

JANUAR

Fr. 15.01. (17:00 Uhr) -
So. 17.01. (13:30 Uhr) | EINFÜHRUNG IN DIE
KONTEMPLATION

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. Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk sind zu empfehlen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 18.12.20

Fr. 22.01. (17:00 Uhr) -
So. 24.01. (13:30 Uhr) | CHRISTLICHE MEDITATION
im Stil des Zen & Qi Gong

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ (Francis Bacon)

Wir können nicht nur dankbare Erfahrungen machen, sondern wir können Menschen sein, die dankbar leben. Nämlich dann, wenn wir erfahren und es uns bewusst machen, dass eigentlich jeder Augenblick ein Geschenk ist.

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 Chinesische Medizin (TCM). Die ruhigen, meditativen Bewegungen führen zu Entspannung und Energieaufbau, um die Gesundheit zu fördern sowie 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: vegetarisches 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, Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 18.12.20

Mo. 25.01. (17:00 Uhr) -
Fr. 29.01. (09:30 Uhr) | VORTRAGSEXERZITIEN IM
SCHWEIGEN

Das Leben - ein Traum ohne Ende?

Als Kinder und Jugendliche träumen wir von einem großartigen Leben, von Liebe, Karriere und Geld - und dann?

Wir träumen die unerfüllten Träume weiter, bis wir den Traum Gottes in uns entdecken und unser Herz sich weitet.

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 247,60 €

oder EZ/Etagendusche/-WC 195,60 €

Kursgebühr: 75,00 €

Anmeldeschluss: 28.12.20

FEBRUAR

Fr. 05.02. (17:00 Uhr) -
So. 07.02. (13:30 Uhr) | CHRISTLICHE MEDITATION
im Stil des Zen & Yoga

Ich bin wie ich bin – Sich selbst akzeptieren und lieben können

Ich bin angenommen und kostbar und unendlich geliebt, so wie ich bin. Ich muss mir nichts durch Leistung verdienen. Versuchen wir zu spüren, wo wir das Gefühl der Selbstannahme erleben können.

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg, auf dem wir uns ein waches Bewusstsein für das Göttliche im gegenwärtigen Augenblick aneignen.

Yoga ist ein Übungsweg, der es Körper, Geist, Seele und Atem ermöglicht, in Einklang zu kommen. Der philosophische Hintergrund des aus der indischen Kultur erwachsenen Yoga spielt in diesen Kursen keine Rolle. Die sanften Körperübungen sind lediglich als eine meditative Vorbereitung auf das Sitzen in Stille zu verstehen.

Elemente: vegetarisches 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 102,80 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 08.01.21

Fr. 12.02. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -**
So. 21.02. (09:30 Uhr) | **Fortführung**

Das Jetzt sein lassen: Dasein

„Kontemplative Exerzitien“ 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 Exerzitien: 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 461,60 €

Kursgebühr: 300,00 €

Anmeldeschluss: 15.01.21

So. 14.02. (17:00 Uhr) - | **EXERZITIEN FÜR OBLATEN DES**
Do. 18.02. (13:30 Uhr) | **HL. BENEDIKT**
UND INTERESSIERTE

Die Gemeinschaft im Geiste des hl. Benedikt als Kraftquelle des Glaubens erfahren dürfen.

Die Exerzitien finden im Schweigen mit Vorträgen, Anbetung, Teilnahme am Chorgebet der Mönche und täglicher Eucharistiefeier statt.

Leitung: P. Claudius Bals OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 261,20 €

Kursgebühr: 70,00 €

Anmeldeschluss: 15.01.21

So. 14.02. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE (Exerzitien)**
Fr. 19.02. (09:30 Uhr) | **für Ordensangehörige**

„Im Angesicht der Engel will ich dir lobsingeln“ (Ps 137)
 Mein Leben und Beten mit Psalmen in der Gegenwart des Heiligen.

Leitung: P. Tobias Merkt OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 313,80 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 18.01.21

Fr. 19.02. (17:00 Uhr) - | **IGNATIANISCHE**
So. 28.02. (09:30 Uhr) | **EINZELEXERZITIEN**

Neu!

Die Teilnehmenden gehen einen persönlichen Weg im Schweigen, mit regelmäßigen Gebetszeiten und einem täglichen Begleitungsgespräch. Die Eucharistie feiern wir gemeinsam mit den Benediktinern und Gästen in der Klosterkirche. Nach der Anmeldung erfolgt per Mail oder Brief eine Kontaktaufnahme der Kursleiterin mit der Bitte, einige Angaben zur Person und Motivation für die Exerzitien zu machen. Erst danach ist die Anmeldung verbindlich.

Leitung: Sr. Sabine Adam CJ

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 461,60 €

Kursgebühr: 300,00 €

Anmeldeschluss: 22.01.21

Di. 23.02. - Di. 30.03. | **EXERZITIEN IM ALLTAG**

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

Exerzitien im Alltag sind ein Übungsweg, auf dem wir die Gegenwart Gottes mitten in unserem alltäglichen Leben entdecken, Kraft schöpfen und neuen Geschmack an Leben und Glauben finden können. Es geht darum, Christsein im „wirklichen“ Leben einzüben, indem wir uns an Jesus Christus und seiner Botschaft orientieren und uns ganz persönlich auf ihn einlassen. 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

Kursgebühr: 70,00 €

Anmeldeschluss: 25.01.21

M Ä R Z

Fr. 12.03. (17:00 Uhr) - | **EINFÜHRUNG IN DIE**
So. 14.03. (13:30 Uhr) | **KONTEMPLATION**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 30

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 12.02.21

Fr. 12.03. (17:00 Uhr) - | **STILLE & KLANG-EXERZITIEN**
So. 14.03. (13:30 Uhr) |

„Wer Ohren hat zum Hören, der höre!“ (Mk 4,9)

Wir wollen darauf achten, was wir hören. Wenn wir spüren: das geht mich unbedingt an, das betrifft mich, das verändert meine Sicht der Welt, können wir davon ausgehen, dass Gott mich angesprochen hat. Das „Hören“ führt so „zum Glauben“.

Exerzitien bieten Raum und Zeit für eine persönliche Standortbestimmung, für Neuorientierung und Vertiefung unserer Gottesbeziehung im Alltag. Die Schwingungen von Klangschalen, Gitarre, Hackbrett, Akkordeon, Gongs und gemeinsamer Gesang können wie ein Gebet erlebt werden.

Elemente: vegetarisches Essen, Hl. Messe, Tagzeitengebet, meditative Gesänge aus christlicher Tradition und Moderne, auditive und taktile Wahrnehmung, Sitzen in der Stille, Schweigen, Körperübungen, spirituelle Impulse, Einzelgespräche, Freiraum zum persönlichen Gebet.

Sie spielen Selbst ein Instrument, dann bringen Sie es mit.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Angelika Hartung

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 12.02.21

Mo. 22.03. (17:00 Uhr) - | **EINZELEXERZITIEN**
So. 28.03. (13:30 Uhr) |

„Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen.“ (Joh 8, 12)

Die Einzelexerzitien wollen Raum und Zeit bieten, dem Wesentlichen unseres Lebens zu begegnen: Gott und sich selbst. Jesus Christus, das Licht der Welt, möchte uns in diese Begegnung hinein führen.

Elemente: tägliche Eucharistiefeier, Einzelgespräch, gemeinsamer Tagesimpuls, Übungen mit dem Leib, Vesper mit den Mönchen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, P. Klaus Spiegel OSB,
 Br. Elias König OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 380,00 €

Kursgebühr: 220,00 €

Anmeldeschluss: 23.02.21

APRIL

Mo. 05.04. (17:00 Uhr) - | **EINZELEXERZITIEN**
So. 11.04. (09:30 Uhr) |

„Kommt alle zu mir; ich will euch die Last abnehmen und Frieden schenken.“ (Mt 11,28b)

Einzelexerzitien 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/Dusche/WC 380,00 €

Kursgebühr: 220,00 €

Anmeldeschluss: 08.03.21

Mi. 07.04. (14:00 Uhr) - | **INTENSIVE CHRISTLICHE**
So. 11.04. (13:30 Uhr) | **MEDITATION im Stil des Zen & Yoga**

„Ich bin deine Weisheit, ich bin die Erkenntnis, die in dir lebt, das Wissen im Chaos, Orientierung für deine Seele, Klarheit für dein Herz.“ (Leo Bigger)

Wenn wir uns auf Gott und auf seine Kraft einlassen, dann erkennen wir vielleicht, wo wir in unserem Leben noch zu klein von uns denken. Dabei ist Gott auf deiner und meiner Seite und liebt es, uns zu beschenken, uns zu helfen und uns das zu geben, was wir in gewissen Situationen benötigen.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

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 264,80 €

Kursgebühren: 150,00 €

Anmeldeschluss: 08.03.21

M A I

Mo. 10.05. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -**
So. 16.05. (09:30 Uhr) | **Fortführung**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 302,00 €

Kursgebühr: 230,00 €

Anmeldeschluss: 12.04.21

Mi. 12.05. (17:00 Uhr) - CHRISTLICHE MEDITATION
So. 16.05. (13:30 Uhr) im Stil des Zen & Tai Chi

Das eigene Leben gestalten oder sich treiben lassen?

Du kannst aber durch eine klare Entscheidung jederzeit deine innere Haltung verändern und zum Lebensgestalter werden. Entdecke dich zunehmend selbst, drücke dich aus und lebe dein Leben, indem du dein inneres Selbst zum Ausdruck bringst.

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

Elemente: vegetarisches Essen, Sitzen in der Stille, Gehen in der Natur, Tai Chi -Übungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 209,20 €
 Kursgebühr: 170,00 €
 Anmeldeschluss: 12.04.21

Mo. 17.05. (15:00 Uhr) - BIBLISCHE EXERZITIENTAGE
Fr. 21.05. (13:30 Uhr) FÜR SEELSORGER &
 SEELSORGERINNEN

Neu!

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 Eucharistiefeyer 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!

Leitung: Bernhard Götz, P. Klaus Spiegel OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 231,80 €
 Kursgebühr: 190,00 €
 Anmeldeschluss: 19.04.21

So. 30.05. (17:00 Uhr) - EINZELEXERZITIEN
So. 06.06. (09:30 Uhr)

„Kommt alle zu mir; ich will euch die Last abnehmen und Frieden schenken.“ (Mt 11,28b)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 35

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder
 Pension: EZ/Dusche/WC 446,20 €
 Kursgebühr: 240,00 €
 Anmeldeschluss: 30.04.21

JUNI

Do. 10.06. (17:00 Uhr) - MEDITATIONSSEMINAR
So. 13.06. (13.30 Uhr)

Neu!

Meditation für helfende Berufe

Meditation ist die beste Art, seine psychische Gesundheit zu stabilisieren, zu bewahren, u. U. auch zu steigern. Ärzte, Psychotherapeuten, Berater, Seelsorger und Seelsorgerinnen sind tagaus tagein mit den psychischen Belastungen ihrer Patienten und Klienten beschäftigt. Es besteht die Gefahr, dass sie beginnen, unter der Last ihrer Patienten so zu leiden, dass sie Schaden an ihrer eigenen psychischen Vitalität nehmen. Aus diesem Grunde ist es wichtig, dass sie über Mittel verfügen, sich selbst gesund zu erhalten. Das einfachste Mittel in dieser Hinsicht ist Meditation. Das haben Meditierende immer gewusst. Inzwischen ist dies auch empirisch bestätigt. Ziel der Veranstaltung ist es, mit integrierter Meditation - es geht um die Vereinigung östlicher und westlicher Elemente - bekannt zu machen und sie vor allem einzüben. Bequeme Kleidung ist empfehlenswert.

Infos und Anmeldung: www.logotherapie.net
 E-Mail: info@logotherapie.net

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz
 Veranstalter: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse
 Tübingen
 Anmeldeschluss: 14.05.21



JULI

Fr. 02.07. (17:00 Uhr) - | **MEDITATION UND SINGEN...**
So. 04.07. (13:30 Uhr) | **als Quelle der Spiritualität**

Im Singen und der Stille werden wir Gott, uns selbst, den Anderen und die Natur erfahren können.

Singen hat viele positive Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist. Wenn wir singen, kann unsere Stimme weit und offen sein, atmen wir frei, können laut sein und dann wieder leise werden.

Wenn wir singen, singt unser ganzer Körper mit.

Gemeinsames Singen ist Meditation und Gebet und kann zur Gotteserfahrung werden: Im Atem lassen wir los und geben uns Gott hin. Meditation und Musik führen uns zur Spiritualität des Augenblicks.

Elemente: vegetarisches Essen, Sitzen in der Stille, Neue geistliche Lieder und Taizé-Lieder singen, Körperübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen. Sie spielen selbst ein Instrument, dann bringen Sie es mit.

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 28.05.21

Fr. 16.07. (17:00 Uhr) - | **EINFÜHRUNG IN DIE**
So. 18.07. (13:30 Uhr) | **KONTEMPLATION**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 30

Leitung: Br. Elias König OSB, Maria Fischer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 18.06.21

So. 18.07. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE**
Do. 22.07. (13:30 Uhr) | **für Priesterjubilare**

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 Eucharistiefeier, Möglichkeit zur Teilnahme am Chorgebet der Mönche und geistliche Impulse. In diesen wird der Referent, Dr. Bernhard Ehler, unter dem Titel „Wir danken Dir, dass Du uns berufen hast, vor Dir zu stehen und Dir zu dienen“ (Zweites Hochgebet) die Teilnehmer dazu anregen, ihren priesterlichen Dienst mit liebender Aufmerksamkeit zu betrachten.

Die geistlichen Tage münden am Donnerstag in einen feierlichen Gottesdienst mit Diözesanbischof Dr. Bertram Meier und enden mit einem festlichen Mittagessen.

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

Leitung: Pfr. Georg Schneider

Referent: Msgr. Dr. Bernhard Ehler

Pension: EZ/Dusche/WC 261,20 €

Kursgebühren: 75,00 €

Anmeldeschluss: 18.06.21

AUGUST

Mo. 16.08. (17:00 Uhr) - | **SELBSTERLEBNIS**
Fr. 20.08. (13:30 Uhr) | **IN MEDITATION UND GESTALTEN**

Der Stimme meines Herzens folgen

Wir hören auf die innere Stimme: indem wir still sind, in uns hineinlauschen und mit wachem Interesse wahrnehmen, was da ist.

„Du Tiefe und Abgrund, ich wende meine Augen nach innen, um dich zu suchen in mir. Ich lausche in mich hinein, um deine Stimme zu hören in mir. Ich sammle mich um meine Mitte, um dich anzubeten in mir. Du Tiefe und Abgrund in mir.“ (Anton Rotzetter)

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

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Anton Kotz

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 209,20 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 19.07.21

SEPTEMBER

Fr. 03.09. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN**
So. 12.09. (09:30 Uhr) | **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, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 461,60 €

Kursgebühr: 300,00 €

Anmeldeschluss: 06.08.21

Mi. 22.09. (17:00 Uhr) - KONTEMPLATION
So. 26.09. (13:30 Uhr) & FOTOGRAFIE

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. Ottilien's 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 209,20 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 27.08.21

Do. 30.09. (17:00 Uhr) - KONTEMPLATION &
So. 03.10. (13:30 Uhr) FELDENKRAIS

Neu!

Die Kraft, die mich bewegt

In diesem Kurs geht es einerseits darum, schweigend in der Gegenwart Gottes zu verweilen (Kontemplation) und andererseits mit Wohlwollen uns selbst wahrzunehmen. Durch achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode und ohne jegliche Leistungsansprüche spüren wir der Kraft nach, die uns bewegt. Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik. Hierbei spielen meditative Elemente wie Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Offenheit für den Augenblick eine zentrale Rolle.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlicher Konstitution sowie für Anfänger und Geübte geeignet.

Gestaltung: Schweigekurs; ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, die Sie wirksam darin unterstützen, in eine mühelosere Sitzhaltung zu kommen, sich zu sammeln und der inneren Stille Raum zu geben; Impulstexte; achtsames Gehen; Kontemplation (ca. 2,5 Std./Tag); Zeit für Spaziergänge/Wahrnehmung der Natur; Möglichkeit zu Einzelgesprächen; die Verpflegung ist vegetarisch.

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 156,00 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 03.09.21

OKTOBER

Fr. 01.10. (17:00 Uhr) - BETEN & MEDITIEREN
So. 03.10. (13:30 Uhr) mit Leib und Seele

Singen aus vollem Herzen

„Singt Gott Psalmen, Hymnen und geistliche Lieder in Dankbarkeit in euren Herzen.“ (Kolosser 3,16)

Der heilige Augustinus sagt: „Wer singt, betet doppelt.“ Singen ohne jede Ablenkung macht bereit, auf Gott zu hören. Auch jeder, der still in Gottes Gegenwart verweilt, gilt als Betender. Wo Worte und Gedanken aufhören, dürfen wir Gott in stillem Staunen bewundern.

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg auf dem wir uns ein bewusstes Dasein aneignen, um im gegenwärtigen Augenblick uns selbst und die Gegenwart Gottes lieben lernen.

Elemente: vegetarisches Essen, gemeinsames Singen von ausgewählten Psalmen und Taizé-Liedern, Sitzen in der Stille, Körperübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse, Möglichkeit zum Einzelgespräch und Schweigen. Haben Sie selbst ein Instrument, dann bringen Sie es bitte mit.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Br. Lazarus Bartl OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 03.09.21

Fr. 08.10. (17:00 Uhr) - EINFÜHRUNG IN DIE
So. 10.10. (13:30 Uhr) KONTEMPLATION

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 30

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 10.09.21

So. 10.10. (17:00 Uhr) - GEISTLICHE TAGE
Fr. 15.10. (09:30 Uhr) (Exerziten) für Ordensangehörige

Das Sakramentale Leben

Die hl. Gertrud von Helfta schrieb, dass wir zweimal im Jahr unsere Taufe erneuern sollen. Und sie beschrieb, wie man das machen soll. Nach ihrem guten Rat werden wir uns auf unsere eigene Taufe besinnen, um die Gnade zu erneuern und zu feiern.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 313,80 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 10.09.21

Fr. 22.10. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 24.10. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Qi Gong**

Stille in Bewegung

„Es liegt im Stille sein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.“
 (Dietrich Bonhoeffer)

Der Raum für Stille und Bewegung ist da, um das Bedürfnis der Menschen nach Stille, innerer Ruhe, Gelassenheit und Ankommen zu nähren. Wir lernen fließende, ganzheitliche Bewegungen des Qigong, wodurch sich Spannungen und Blockaden lösen können und der Fluss der Lebensenergie harmonisiert wird.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 30

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 24.09.21

Mo. 25.10. (09:00 Uhr) - | **ACHTSAMKEIT & FÜHRUNG**
Mi. 27.10. (13:30 Uhr) | **mit inneren Quellen**

Klang der Stille

Wer Menschen führen will, muss sich selbst ebenso führen lassen können. Um sich, den Menschen und Gott vertrauen zu können, ist es notwendig, mit den inneren und äußeren Kraftquellen verbunden zu sein. Zen-Meditation im Sitzen und Gehen bringen uns (wieder) in unsere Mitte. Ausgewählte Übungen aus Yoga, Qi Gong und Klangschalenarbeit helfen uns zur ganzheitlichen Wahrnehmung und Lösung von Alltagsgedanken. Natur sorgt für Inspiration und neue Kraft, im Hier und Jetzt, da zu sein. Ein Eintauchen in Stille und Dialog lässt uns neue Wege beschreiten und alte hinter uns lassen. Ein bewährter Methoden-Mix des mindful-leadership-Ansatzes sorgt dafür, dass wir erfrischt mit innerer Klarheit, Ruhe, Zentrierung und mit neuen Antworten für konkrete Fragen des eigenen (Führungs-) Alltags wieder dorthin zurückkehren.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Nicole Truckenbrodt

Pension: EZ/Dusche/WC 214,40 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 27.09.21

NOVEMBER

Di. 02.11. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -**
So. 07.11. (09:30 Uhr) | **Fortführung**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 302,00 €

Kursgebühr: 230,00 €

Anmeldeschluss: 04.10.21

Mi. 03.11. (17:00 Uhr) - | **INTENSIVE CHRISTLICHE**
So. 07.11. (13:30 Uhr) | **MEDITATION im Stil des Zen**

Die Reise nach Innen hilft dir, dich selbst zu finden

„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, braucht man sie auch nicht anderswo zu erwarten.“ (François de La Rochefoucauld)
 Die Stille legt unsere Gedankenwelt und unsere Gefühle offen. Wenn wir versuchen, alles da sein zu lassen ohne zu bewerten oder zu unterdrücken, erfahren wir, dass diese Gefühle und Gedanken nur ein Teil unseres wahren Ichs sind. Das Schweigen führt uns zu uns selbst. Gedanken, Absichten, Wünsche, Gefühle treten in den Hintergrund oder werden zeitweise unhörbar sein. Dort kann Frieden beginnen.

Elemente: vegetarisches Essen, Gehen in der Natur, Atem- und Yogaübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen. Diese Schweigetage für fortgeschrittene Übende beinhalten täglich 9 x 25 Min. Sitzen in der Stille, eine Teezeremonie. Max. 15 Teilnehmer. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 209,20 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 04.10.21

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 21.11. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Yoga**

Den Rhythmus finden, der mich trägt

Unserem eigenen Rhythmus zu folgen, ihm mehr Aufmerksamkeit zu widmen und ihn annehmen, das wünschen wir uns für unser Leben. Sobald wir mehr auf uns hören und unsere innewohnenden Rhythmen ernst nehmen, bestimmen wir selber über uns, leben wir bewusster, haben wir mehr Kontrolle über unser Leben, sind zufriedener und innerlich ruhig.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 22.10.21

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) - | **EINFÜHRUNG IN DIE**
So. 21.11. (13:30 Uhr) | **KONTEMPLATION**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 30

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 22.10.21

Mo. 29.11. (17:00 Uhr) - VORTRAGSEXERZITIEN
Fr. 03.12. (09:30 Uhr) im Schweigen

Das Leben - ein Traum ohne Ende?

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 247,60 € oder
 EZ/Etagendusche/WC 195,60 €

Kursgebühr: 75,00 €

Anmeldeschluss: 29.10.21

DEZEMBER

Fr. 03.12. (17:00 Uhr) - GREGORIANISCHER CHORAL
So. 05.12. (13:30 Uhr) UND MEDITATION IM ADVENT

Die Psalmen sind das Gebetbuch der Kirche und vieler Menschen.

Sie werden seit alters her rezitiert, meditiert und in Form des Gregorianischen Chorals gesungen. Wir werden an diesem Wochenende ausgewählte Gesänge des Gregorianischen Chorals aus der Adventszeit einüben und diese Texte meditieren.

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 05.11.21

Mo. 06.12. (17:00 Uhr) - STILLE WOCHE IM ADVENT
Fr. 10.12. (09:30 Uhr)

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 247,60 €

Kursgebühr: 115,00 €

Anmeldeschluss: 08.11.21

Mo. 06.12. (17:00 Uhr) - KONTEMPLATION
Fr. 10.12. (09:30 Uhr) & CHORGET...

... werden von manchen Zeitgenossen, als letztlich jeweils eigenständige und unvereinbare Gebetsformen bezeichnet: das Chorget 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 195,60 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 08.11.21

Fr. 10.12. (17:00 Uhr) - CHRISTLICHE MEDITATION
So. 12.12. (13:30 Uhr) im Stil des Zen

Advent – Gönn´ dir diesen Stern!

Was hält dich tief von innen?

In der Adventszeit, in der überall so viele Lichter das Dunkel unserer Zeit hell machen, wollen wir auf das kleine Licht im Herzen, den göttlichen Funken schauen, der unser inneres Dunkel hell machen will. Gönn dir dieses kleine Highlight, das dich aus deiner täglichen Routine löst!

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: vegetarisches 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 102,80 €

Kursgebühr: 75,00 €

Anmeldeschluss: 12.11.21



JANUAR

Fr. 08.01. (17:00 Uhr) - **BESINNUNGSWOCHENENDE**
So. 10.01. (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 128,80 €

Kursgebühren: 120,00 €

Anmeldeschluss: 12.12.2020

Fr. 29.01. (17:00 Uhr) - **SEMINAR**
So. 31.01. (13:30 Uhr)

Neu!

Gelassenheit - Philosophische Impulse für ein gelingendes Leben

Je stressiger unser Leben wird, desto mehr sehnen wir uns nach Gelassenheit. Doch wer glaubt, die Suche nach mehr Gelassenheit sei ein modernes Phänomen, der irrt. Die Verwirklichung von Gelassenheit galt in den meisten philosophischen Schulen der griechischen Antike als das große Lebensziel. Welche Mittel und Wege dort eronnen wurden, um dieses Lebensziel zu erreichen, und wie diese uns heute noch helfen können, gelassener zu werden, soll in diesem Kurs aufgezeigt werden. Anhand kurzer Textimpulse, praktischer Übungen, Selbstreflexionen, Gespräche, kurzer Meditationen, Impulsvorträge üben wir uns in die Gelassenheit ein.

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 180,00 €

Anmeldeschluss: 28.12.20

FEBRUAR

Fr. 05.02. (17:00 Uhr) - **BESINNUNGSWOCHENENDE**
So. 07.02. (13:30 Uhr)

Ein Licht, das die Heiden erleuchtet!

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

Möglichkeit zur Teilnahme an der Liturgie der Mönche.

Leitung: Br. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 08.01.21

Fr. 19.02. (18:00 Uhr) - **EIN WOCHENENDE FÜR DIE**
So. 21.02. (16:30 Uhr) **BEZIEHUNG**

Zeit für die Liebe

Die Beziehung in den Mittelpunkt stellen - neue Nähe erfahren. Einander mit dem Herzen zuhören - aneinander Neues entdecken.

Ein Erlebnis zu zweit - der Ehe neuen Schwung geben.

Angesprochen sind Ehepaare, sowie Paare in fester Beziehung, die Sehnsucht haben nach einer lebendigen und tiefen Kommunikation von Herz zu Herz.

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-stottilien@me-deutschland.de

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

Anmeldeschluss: 22.01.21

So. 21.02. **BRAUTLEUTETAG**
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

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 €

Anmeldeschluss: 22.01.21

MÄRZ

Mo. 15.03. & Di. 16.03. & **EINKEHRTAG FÜR FRAUEN**
Mi. 17.03.
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Gott, mein Gott bist du, dich suche ich, es dürstet nach dir meine Seele (Ps 63)

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Kosten pro Person: 24,00 €

Sa. 20.03. | EINKEHRTAG FÜR MÄNNER
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Großvater, Vater, Sohn sein

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Otto Betler OSB
Kosten pro Person: 24,00 €

A P R I L

Do. 01.04. (15:00 Uhr) - | OSTERKURS
Mo. 05.04. (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 257,60 €
Kursgebühr: 80,00 €
Anmeldeschluss: 05.03.21

Do. 01.04. (14:30 Uhr) - | OSTERKURS
Mo. 05.04. (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 205,60 €
Kursgebühr: 90,00 €
Anmeldeschluss: 05.03.21

Di. 06.04. - Sa. 10.04. | 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. Matthäus Meyer OSB

Di. 06.04. (17:00 Uhr) - | FREIE TAGE
Sa. 10.04. (09:30 Uhr) | mit Bibel-Gesprächen (nur) bei Tisch

... und wen laden wir zu Tisch?

Zu den gemeinsamen Mahlzeiten (früh, mittags, abends): mit Leuten aus der Bibel „ins Gespräch kommen“. In Jericho mit Zachäus oder mit Bartimäus; Jakob treffen wir an auf seiner Flucht in Haran; der junge David wird von Schafen weg geholt und im Kreis seiner Brüder gesalbt. (Beispiele)

Leitung: P. Guido Wiedemann OSB
Pension: EZ/Dusche/WC 247,60 €
Kursgebühr: 95,00 €
Anmeldeschluss: 08.03.21

Fr. 30.04. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
So. 02.05. (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 Mönchstradition 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 102,80 €
Kursgebühr: 90,00 €
Anmeldeschluss: 02.04.21

M A I

So. 02.05. | **BRAUTLEUTETAG**
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 47

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Kosten pro Person: 25,00 €

Anmeldeschluss: 02.04.21

Mi. 12.05. - So. 16.05. | **BESINNUNGSTAGE
 IM KLÖSTERL AM WALCHENSEE**

für junge und junggebliebene Erwachsene

Die Quelle findet nur wer am Fluss wohnt.

Geistliche Wege aus der Erschöpfung, Jesus, der Auferstandene, zeigt den Jüngern auf dem Weg nach Emmaus einen Ausweg aus der Trauer und der Erschöpfung. Aus welchen Quellen schöpfe ich?

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

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team

Mi. 12.05. (17:00 Uhr) - | **BETEN UND ARBEITEN**
So. 16.05. (13:30 Uhr)

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 Wetzl OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 261,20 €

Anmeldeschluss: 12.04.21

Fr. 21.05. (17:00 Uhr) - | **PFINGSTKURS**
Mo. 24.05. (13:30 Uhr)

**„Komm, der alle Armen liebt, komm, der gute Gaben gibt,
 komm, der jedes Herz erhellt.“ (Pfingstsequenz)**

So betet die Kirche an Pfingsten im Gottesdienst. Der Geist Gottes ist es, der unsere Armut als guten Boden für seine Gaben sieht. An diesen Pfingsttagen sind wir eingeladen, uns auf dieses Wirken Gottes in uns neu und vertrauensvoll einzulassen, damit wir erfahren können, wie sehr wir von ihm bewohnt sind.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 195,00 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 23.04.21

Anmeldeformular

bitte ausschneiden, ausfüllen und ...

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

per Fax senden an: 08193 - 71 609

ANMELDUNG 2021

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 hiernit 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 Auftragsabwicklung weitergegeben werden.
 Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum / Unterschrift:

Anmeldeformular

bitte ausschneiden, ausfüllen und ...

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

per Fax senden an: 08193 - 71 609

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 hiernit 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 Auftragserteilung weitergegeben werden.
Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum / Unterschrift:

86941 St. Ottilien

**Exerzitenhaus
-
Anmeldung -
Erzabtei 3**

JUNI

Do. 03.06. (17:00 Uhr) - | **BESINNUNGSTAGE**
 So. 06.06. (13:30 Uhr)

Mit meinem Gott überspringe ich Mauern

Jeder von uns hat Situationen erlebt, in denen scheinbar Unmögliches plötzlich möglich wurde. In diesem Kurs wollen wir solchen Erlebnissen auf die Spur kommen. Wann und wie hat Gott in unserem Leben gewirkt? Wo begegnet und begleitet er uns im Alltag? Womit wurden wir beschenkt? Was kann noch zur Entfaltung gebracht werden? Durch Stille, Meditation, spirituelle Impulse, durch das Erleben von Gemeinschaft, Gesprächen, Gebeten, Musik, Natur und Bewegung wollen wir zu Gott und zu uns selbst finden.

Leitung: Br. Matthäus Mayer OSB, Stephanie Mende

Pension: EZ/Dusche/WC 195,00 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 07.05.21

JULI

Mo. 05.07. (17:00 Uhr) - | **IKONENMALEN**
 So. 11.07. (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 380,00 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 31.05.21

Exerzitenhaus
 - Anmeldung -
 Erzabtei 3

86941 St. Ottilien

AUGUST

Fr. 06.08. (17:00 Uhr) - | EIN ÖSTERLICHES
So. 08.08. (13:30 Uhr) | WOCHENENDE IM SOMMER

Du bist mein geliebter Sohn, meine geliebte Tochter!**Neu!**

Mitten im Sommer feiern wir mit dem Fest der Verkörperung des Herrn ein kleines Osterfest.

Durch die Liturgie der Mönche, Bibeltexte, Stille, aber auch durch Wandern und Feiern wollen wir an diesem Wochenende ein kleines sommerliches Osterfest feiern.

Bitte festes Schuhwerk mitbringen!

Leitung: Br. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 09.07.21

Mo. 09.08. (17:00 Uhr) - | FERIEN IM KLOSTER
So. 15.08. (13:30 Uhr) |

...der etwas andere Urlaub.

„Gott ist ein Gott der Gegenwart. Wie er dich findet, so nimmt und empfängt er dich, nicht als das, was du gewesen, sondern als das, was du jetzt bist.“ (Meister Eckehart) Sich finden lassen, als das, der oder die, die man ist. Kann das nicht auch eine Umschreibung von Urlaub sein? 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 Gegenwärtigkeit Gottes wiederzuentdecken.

St. Ottilien und seine schöne oberbayrische 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 393,60 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 315,60 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 12.07.21

Mo. 23.08. - So. 29.08. | KLOSTER AUF ZEIT

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 49

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

Leitung: P. Otto Betler OSB, Br. Matthäus Mayer OSB

Fr. 27.08. (17:00 Uhr) - | FAMILIENWOCHENENDE
So. 29.08. (13:30 Uhr) |

Die Suche nach dem verborgenen Schatz

Gemeinsam begeben wir uns an diesem Wochenende auf die Suche nach dem verborgenen Schatz in unserem Leben. Bringt bitte ein kleines Spielzeug von Euch als Geschenk verpackt mit, das dann auch verschenkt wird.

Willkommen sind Kinder mit Mama und/oder Papa, Tante und/oder Onkel, Oma und/oder Opa.

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB, Yvonne Janscha

Pension im Zimmer mit Etagendusche/-WC:

Erwachsene: 105,00 €

Kinder (3-10 Jahre): 47,00 €

Jugendliche (11-17 Jahre): 58,00 €

Anmeldeschluss: 30.07.21

SEPTEMBER

So. 05.09. | BRAUTLEUTETAG
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 47

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Kosten pro Person: 25,00 €

Anmeldeschluss: 06.08.21

OKTOBER

Fr. 01.10. (17:00 Uhr) - | CHORALSINGEN
So. 03.10. (13:30 Uhr) |

Seit rund 400 Jahren hören wir Musik vor allem in Dur und Moll. Der Gregorianische Choral des Mittelalters kannte ein vielfältigeres Tonartensystem, das sich in der heutigen Kirchenmusik noch widerspiegelt oder neu entdeckt wurde. Im praktischen Singen wollen wir uns in die Klangwelt dieser Tonarten einleben, um auch im heutigen Liturgiegesang Antwortpsalmen und Hallelujaverse stilgerecht improvisieren zu können.

Leitung: P. Regino Schüling OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 75,00 €

Anmeldeschluss: 03.09.21

Fr. 01.10. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
So. 03.10. (13:30 Uhr) |

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

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 49

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 03.09.21

**Mi. 20.10. (17:00 Uhr) -
So. 24.10. (13:30 Uhr) | BETEN UND ARBEITEN**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 50

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB
Pension: EZ/Dusche/WC 261,20 €
Anmeldeschluss: 20.09.21

NOVEMBER

**Fr. 12.11. (18:00 Uhr) -
So. 14.11. (16:30 Uhr) | WOCHENENDE
ZUR EHEVORBEREITUNG**

Mut zur Liebe

Wo stehen wir als unverheiratetes Paar in unserer Beziehung? Was sind unsere gemeinsamen Lebensträume? Die Partnerschaft in den Blick nehmen, sich selbst und den Partner im Gespräch zu zweit noch besser kennenlernen - dazu regt das Team mit persönlichen Beispielen an. Es gibt keine Gruppengespräche. Für Paare mit Hochzeitstermin wird der Kurs als kirchliche Ehevorbereitung anerkannt.

Infos und Anmeldung: Andrea & Karl Wegner Tel. 09122/634366
E-Mail: mzl-st.ottililien@me-deutschland.de

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

Anmeldeschluss: 15.10.21

**Mo. 15.11. (15:00 Uhr) -
Fr. 19.11. (13:30 Uhr) | GRUNKURS BIBLIOLOG**

Neu!

Weil jede*r was zu sagen hat!

Wie lässt sich das Buch der Bücher entdecken, verstehen, auslegen?

Und wie wird daraus ein Gemeinschaftserlebnis?

Das sind Fragen, die im Gemeindeleben, in der Firm-, Kommunion- und Gottesdienstvorbereitung oder im Religionsunterricht häufig zu hören sind. Viele pastorale Mitarbeiter*innen, Lehrer*innen und Ehrenamtliche in den Gemeinden geben gerne Gelegenheit, die Bibel selbst zu entdecken. Dafür braucht es immer wieder neue Formen von Verkündigung, wie zum Beispiel den Bibliolog.

Diese Methode ermuntert zum Dialog zwischen biblischem Text und eigener Lebenserfahrung. So kann sich die Ebene des eigenen Lebens mit der des Textes verbinden. Biblisches Wissen ist somit für sie nicht erforderlich.

Arbeitsformen und Methoden:

Wir arbeiten mit Kurzvorträgen, praktischen Übungen und eröffnen erste eigene Erfahrungen im Anleiten von Bibliologen.

Die erworbenen Grundkenntnisse werden mit einem vom Netzwerk Bibliolog ausgestellten Zertifikat bestätigt (mehr Information unter www.bibliolog.de).

Leitung: Dorothea Kleele-Hartl, Bernhard Götz
Pension: EZ/Dusche/WC 264,80 €
Kursgebühr: 280,00 €
Anmeldeschluss: 18.10.21

**Fr. 26.11. (17:00 Uhr) -
So. 28.11. (13:30 Uhr) | ADVENTWOCHELENDE**

Mut zur Souveränität im Guten

Miteinander wollen wir Glauben als unsere innewohnende Kraft für unser Selbstbewusstsein und unsere Herzensbildung erkennen.

Elemente des Kurses: Impulsvorträge und Gespräch, Besuch des Chorgebetes der Mönche, Eucharistie, adventliche Feier mit Musik, Singen und Texten.

Leitung: P. Claudius Bals OSB
Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €
Kursgebühr: 75,00 €
Anmeldeschluss: 29.10.21

**Fr. 26.11. (17:00 Uhr) -
So. 28.11. (13:30 Uhr) | ADVENTLICHES
BESINNUNGSWOCHELENDE**

Advent - Aufwach(t)raum!

Einstimmung in den Advent mit Symbolen, Impulsen, Meditation, Gebet und Gottesdienst, sonntäglicher Eucharistie. Gelegenheit zur Teilnahme am Chorgebet der Mönche. Wir sind auch draußen unterwegs!

Leitung: P. Theophil Gaus OSB
Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €
Kursgebühr: 75,00 €
Anmeldeschluss: 29.10.21

DEZEMBER

**Sa. 04.12.
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr | EINKEHRTAG FÜR MÄNNER**

„Wie willkommen sind auf den Bergen die Schritte des Freudenboten, der Frieden ankündigt.“ (Jes 52,7)

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB
Kosten pro Person: 24,00 €

Fr. 10.12. (17:00 Uhr) - SEMINAR
So. 12.12. (13:30 Uhr)

Neu!

Meister Eckhart und die Gottesgeburt im Seelenfunken

Dass Gott Mensch geworden ist, ist eine der Grundlehren des Christentums. Meister Eckhart radikalisierte diesen Gedanken jedoch, indem er lehrte, dass diese Gottesgeburt nicht nur ein einmaliges Ereignis in Betlehem gewesen sei, sondern sie sich allzeit und an jedem Ort im Seelenfunken eines jeden einzelnen Menschen vollziehe. Was es damit auf sich hat und wie wir der Erfahrung der Gottesgeburt näherkommen können, wollen wir gemeinsam durch das Lesen von Eckharts Predigten, gemeinsamen Gesprächen und in kurzen Meditationen ergründen.

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 180,00 €

Anmeldeschluss: 12.11.21

Fr. 10.12. (17:00 Uhr) - EIN ADVENTLICHES
So. 12.12. (13:30 Uhr) BESINNUNGSWOCHENENDE

Du Schlüssel Davids, komm und schließe den Kerker der Finsternis auf!

In der letzten Woche vor Weihnachten prägen die O-Antiphonen die Liturgie des Advent.

Durch Texte, Musik, Stille und Austausch sowie durch die Liturgie der Mönche wollen wir an diesem Wochenende gemeinsam unseren Weg zum Weihnachtsfest gehen.

Leitung: Br. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 12.11.21

Di. 14.12. & Mi. 15.12. & Do. 16.12.
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr EINKEHRTAG FÜR FRAUEN

Fruchtbar werden

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Kosten pro Person: 24,00 €

Fr. 17.12. (17:00 Uhr) - ADVENTKURS
So. 19.12. (13:30 Uhr)

Wunderbarer Tausch

„Gott ist Mensch geworden, damit der Mensch Gott würde“, ist eine Aussage des Kirchenvaters Athanasius aus Alexandrien (298 – 373). Das ist das katholische und orthodoxe Grundverständnis von Weihnachten, so auch zu finden im Katechismus der Katholischen Kirche § 460.

Der Adventkurs will diese beiden Seiten betrachten: kenosis und theosis - Entäußerung Gottes und Vergöttlichung des Menschen. Wie kann der moderne Christ das im liturgischen Geschehen und im alltäglichen Leben entdecken?

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 75,00 €

Anmeldeschluss: 19.11.21

Do. 23.12. (17:00 Uhr) - MITFEIER DER
So. 26.12. (13:30 Uhr) WEIHNACHTSTAGE

„Jauchzet, frohlocket! Auf und preiset die Tage!“ (J. S. Bach)

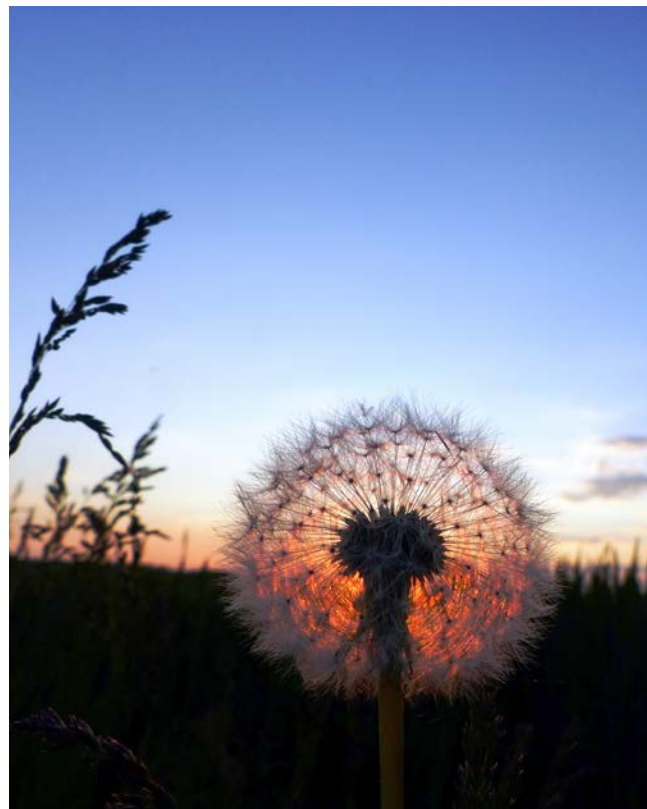
An Hand einiger ausgewählter Texte und Musikstücke des Weihnachtsoratoriums von Johann Sebastian Bach wollen wir uns ein tieferes Verständnis des „Hochfestes der Geburt des Herrn“ aneignen und dessen Bedeutung für unser persönliches Leben zu erschließen versuchen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 195,00 €

Kursgebühr: 75,00 €

Anmeldeschluss: 26.11.21



JANUAR

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

2021 - das ist mein Jahr!

Zeit für eine Auszeit und das 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!

Es sind viele tolle Impulse aus der positiven Psychologie, verbunden mit einem Potpourri verschiedener Meditationsformen, kreativem Gestalten, 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 261,20 €

Kursgebühr: 280,00 €

Anmeldeschluss: 04.12.20

Fr. 08.01. (17:00 Uhr) - | **WOCHENENDSEMINAR**
So. 10.01. (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 128,80 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 12.12.20

Fr. 15.01. (17:00 Uhr) - | **VERTIEFUNGSEMINAR**
So. 17.01. (13:30 Uhr) | (ENNEAGRAMM)

Neu!

Subtypen

Jedes der neun Enneagrammmuster manifestiert sich in drei Varianten oder „Subtypen“, die als „selbsterhaltend“ (autonom), „sexuell“ (beziehungorientiert) 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 Subtypen Test“).

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 18.12.20

Sa. 16.01. | **WORKSHOP ZUR**
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Für das Vergangene - Dank, für das Kommende - Mut!

Im Rückblick auf schöne und schwierige Lebenssituationen können wir entdecken, was wirklich trägt. Dies gibt uns Vertrauen, die nötigen Schritte zu tun, unsere Ziele zu erreichen. In diesem Workshop machen wir uns bewusst, wofür wir dankbar sein können, und beziehen daraus den Mut, nach vorne zu schauen.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 20,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 18.12.20

Do. 21.01. | **OFFENES SINGEN**
19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Neue geistliche Lieder und Impulse mit Erzabt Wolfgang.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Fr. 22.01. (17:00 Uhr) - MUSIKALISCHES
So. 24.01. (13:30 Uhr) | WOCHENENDE

Töne verwandeln – In Resonanz leben

Der Ton macht die Musik, so lautet ein Sprichwort. Töne lösen in mir eine Resonanz aus und ich löse mit meinen Tönen eine Resonanz bei anderen aus. Töne können in mir auch etwas verwandeln. Mit der Erfahrung, dass Musik innere Räume weitet sind alle eingeladen, die gerne geistliche Lieder singen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 18.12.20

FEBRUAR

Fr. 05.02. (17:00 Uhr) - TANZEN, SINGEN, BESINNEN
So. 07.02. (13:30 Uhr) | UND KREATIV SEIN

Fühle den Klang deiner Seele, spüre die Kraft der Musik - tanze dein Leben

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen den Klang der Seele fühlen, die Kraft der Musik und des zunehmenden Lichtes. Offen sein für Neues und Kraft schöpfen für die Herausforderungen des Lebens.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 08.01.21

Sa. 06.02. OASENTAG
09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Weniger ist mehr

Wir brauchen nicht ein Mehr, um glücklich zu sein. Was wir brauchen, ist die Erkenntnis, was wesentlich für unser Leben ist. An diesem Tag möchten wir ein wenig ausmisten. Entdecken, was uns belastet und überflüssig ist. Erkennen, auf was wir verzichten könnten. Somit haben wir die Chance, ein wenig mehr Ordnung und Struktur in unser Leben zu bringen. Dinge, die uns wirklich wichtig sind, mehr ins Zentrum zu rücken.

Anhand von Übungen und Meditationen sowie im Austausch miteinander, versuchen wir erste Schritte auf dem Weg, uns von alten Gewohnheiten zu trennen und mehr Klarheit in unser Leben zu bringen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 24,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 08.01.21

Sa. 06.02. WORKSHOP
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

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 €

Kursgebühr: 45,00 €

Anmeldeschluss: 08.01.21

Fr. 12.02. (17:00 Uhr) - PHILOSOPHISCHES
So. 14.02. (13:30 Uhr) | WOCHENENDE

Bewahrung der Schöpfung

Spätestens seit der Enzyklika „Laudato Si“ von Papst Franziskus im Jahre 2015 ist der Diskurs um die Bewahrung der Schöpfung in der Mitte der Kirche angekommen. Wir untersuchen, was Naturwissenschaft, Philosophie und Theologie zum Thema Ökologie zu sagen haben und was dies konkret für unser Verhalten bedeuten könnte.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 15.01.21

Fr. 19.02. (17:00 Uhr) - GRUNDSEMINAR
So. 21.02. (13:30 Uhr)

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 128,80 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 22.01.21

Sa. 20.02.
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: 20,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 22.01.21

Fr. 26.02. (17:00 Uhr) -
So. 28.02. (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/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 29.01.21

Fr. 26.02. (17:00 Uhr) -
So. 28.02. (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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

WICHTIG: Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen (begrenzte Anzahl, Leihgebühr 10 €, zahlbar vor Ort)!

Leitung: Karin Plötz

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 29.01.21

M Ä R Z

Mo. 01.03. (15:00 Uhr) -
So. 07.03. (13:30 Uhr) | **FASTENWOCHE**
nach Dr. F. X. Mayr mit Brot und Milch

Die Hektik und der Lärm des Alltags lässt uns meist wenig Zeit, zu uns selbst zu finden. Mit allen Sinnen begehen wir die Fastenzeit. Die Sinne sind es, die unser Leben bunter machen, egal wo wir sind. Es geht hier nicht um Verzicht, sondern darum, bewusst mit allen Sinnen zu leben. Durch eine umfassende Reinigung von Körper, Geist und Seele bauen wir Stress und Verspannungen ab. Fasten ist für uns mehr als nur ein Wellnessprogramm oder die Möglichkeit überflüssige Pfunde los zu werden. Fasten ist vielmehr ein bewussteres Leben, dass uns tiefer mit Gott, dem Mitmenschen und uns selbst verbindet.

Elemente: Gottesdienste, Gebete mit den Mönchen, Meditation, spirituelle Impulse, zeitweise Schweigen, Klangschalen, Yoga-Übungen, 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 318,00 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 01.02.21

Sa. 06.03.
09:30 Uhr bis 17:00 Uhr | **OASENTAG**

Begegnung mit mir selbst

Immer wieder einmal gibt es Zeiten im Leben, in denen wir nur mit uns alleine auskommen müssen. Manchmal entscheiden wir uns selbst dafür. Es gibt aber auch äußere Gegebenheiten, die uns keine andere Wahl lassen, als uns zurückzuziehen und auf uns selbst zu besinnen. Die Coronakrise hat uns dies sehr deutlich gemacht.

Wie komme ich mit solchen Phasen zurecht? Was kann ich mit mir selbst anfangen? Statt einer solchen Situation ängstlich gegenüber zu stehen, sollte man sie als Chance nutzen. Man kann dabei zahlreiche verdeckte Ressourcen, innere Quellen und neue Seiten an sich selbst entdecken. Man hat die Chance zu lernen, dass es spannend und wertvoll sein kann, sich wieder einmal auf sich selbst zu besinnen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 24,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 05.02.21

Fr. 12.03. (17:00 Uhr) - FELDENKRAIS-
So. 14.03. (13:30 Uhr) - WOCHENENDE

Neu!

„Du hast in dir den Himmel und die Erde“ (Hildegard von Bingen)

Dieser Satz macht aufmerksam auf eine tief in uns angelegte Verbundenheit. Wir wollen uns dieser großen Aussage respektvoll annähern, sie spürbar machen und einen möglichen Bezug zu unserem Alltag erfahren.

Den Himmel und die Erde in sich zu haben ist ein schönes Bild für unsere Aufrichtung. Die Aufrichtung ist eine Fähigkeit die Geschenk und Aufgabe gleichermaßen beinhaltet.

Die verschiedenen Bewegungsübungen aus der Feldenkrais Methode unterstützen uns, die Elemente unserer Aufrichtung bewusster zu erleben. Stabilität und Unterstützung, geerdet sein und gleichzeitig die Leichtigkeit zu erfahren - Himmel und Erde in sich zu haben. Das Wochenende wird wohlthuende Verbindungen aufzeigen und bietet auch Raum für Gespräche, Texte und einfache Kreistänze.

Leitung: Monika Staudenmeir
Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €
Kursgebühr: 100,00 €
Anmeldeschluss: 12.02.21

Fr. 19.03. (17:00 Uhr) - ÖSTERLICHER BLUMEN-
So. 21.03. (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 geistigen Impulsen und besinnlichen Texten, die den Leitgedanken aufgreifen und vertiefen.

Grundmaterial wie Grün, Zweige, Steckmasse und Draht können erworben werden. Deko-Artikel sind mitzubringen.

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB
Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €
Kursgebühr: 75,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.21

Sa. 20.03. WORKSHOP ZUR
09:00 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: 20,00 €
Kursgebühr: 50,00 €
Anmeldeschluss: 19.02.21

Fr. 26.03. (17:00 Uhr) - PUBERTÄT, LEBENSMITTE &
So. 28.03. (13:30 Uhr) - STERBEN

Neu!

- die drei großen Übergänge: theologische und psychologische Perspektiven.

Wichtige Übergänge in unserem Leben können schwer, bisweilen gefährlich sein. Ob Sie nun gerade eine solche Lebensphase durchmachen, oder ob Sie mit jemandem zusammenleben, der so etwas durchlebt: dieses Seminar möchte Ihnen neue Einsichten, Verständnis und auch Geduld vermitteln, aber auch ein gutes Stück sakramentale Gnade zeigen, damit die Gegenwart Gottes in ihrem Leben mehr sichtbar wird.

Leitung: P. Otto Betler OSB
Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €
Kursgebühr: 75,00 €
Anmeldeschluss: 26.02.21

A P R I L

Do. 22.04. (17:00 Uhr) - FELDENKRAIS
So. 25.04. (13:30 Uhr)

- für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Die Feldenkrais-Methode „Bewusst durch Bewegung“ ist ein Weg zur Schulung des Körpers und der Persönlichkeit mittels verbal angeleiteter Bewegungsangebote.

Durch mühelos auszuführende Bewegungssequenzen werden sie angeregt, sich mit Leichtigkeit zu bewegen, sich ungesunder Bewegungsmuster bewusst zu werden und Ihre Haltung positiv zu verändern. Menschen jeden Alters und körperlicher Konstitution können die Lektionen ausführen und von Ihnen profitieren.

Ausreichend Zeit für Spaziergänge und Muße, sowie die Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche, unterstützen Sie zusätzlich dabei, Abstand von der Hektik des Alltags zu finden und zur Ruhe zu kommen.

Leitung: Klaus-Dieter Moritz
Pension: EZ/Etagendusche/-WC 156,00 €
Kursgebühr: 160,00 €
Anmeldeschluss: 26.03.21

Fr. 23.04. (17:00 Uhr) - SEMINAR
So. 25.04. (13:30 Uhr)

Neu!

Logotherapie – kurz und bündig

Einer der interessantesten psychotherapeutischen Entwürfe: die sinnzentrierte Psychotherapie nach Viktor Frankl.

Leitidee: Der Wille, ein sinnvolles Leben zu führen, ist das zentrale Motiv der Existenz. Frustration dieses Willens führt in eine Fülle von Störungen. Viele Menschen haben nicht die Zeit, eine vollständige logotherapeutische Ausbildung zu machen.

Deshalb das Ziel des Seminars: Vermittlung der **wichtigsten Erkenntnisse** der Logotherapie im Blick auf das Menschenbild, die Verhütung psychischer Störungen, die Methodik der Behandlung, die Bedeutung der Logotherapie auch für Beratung, Seelsorge und Erziehung. Das Seminar ist auch als eine mögliche Ausbildung anrechenbar.

Infos und Anmeldung: www.logotherapie.net

E-Mail: info@logotherapie.net

Referent: Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz

Veranstalter: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse
Tübingen

Anmeldeschluss: 26.03.21

Mo. 26.04. (14:30 Uhr) - INTENSIVSEMINAR
Mi. 28.04. (13:30 Uhr)

Kriegserbe in der Seele? Die Generation von 1929 bis 1975

Inzwischen sind über 75 Jahre nach Beendigung des Zweiten Weltkriegs vergangen. Und dennoch leben in Deutschland (und in Europa) viele Millionen von Menschen, die als Kinder das Kriegsgeschehen, und dann auch die Vertreibung erlebt hatten. Doch was damals war, ist in ihren Seelen vielfach noch Gegenwart, in Form von Depression, Verunsicherung, Schuldgefühl und Scham. Diese Wunden der Seele wollen zur Ruhe kommen und verlangen nach Heilung. In Anlehnung an die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl werden im Seminar Wege einer heilenden Lebensbilanz aufgezeigt. Elemente des Seminars sind: Erfahrungsaustausch, Dialog, Stille und meditative Musik.

Leitung: Dr. Otto Zsok

Pension: EZ/Dusche/WC 132,40 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 29.03.21

MAI

Sa. 08.05. TAGES-WORKSHOP
09:30 Uhr bis 16:30 Uhr GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Grenzen setzen & Bedürfnisse ausdrücken

Oft 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-Schrittmethode ein einfaches, vielseitig einsetzbares Handwerkszeug für Privatleben und Beruf kennen.

Leitung: Tatjana Nuding

Verpflegung: 21,00 €

Kursgebühren: 49,00 €

Anmeldeschluss: 09.04.

Do. 13.05. (12:00 Uhr) - WOCHENENDKURS
So. 16.05. (13:30 Uhr)

Neu!

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

Selbtheilungsimpulse 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/Dusche/WC 212,20€

Kursgebühr: 195,00 €

Anmeldeschluss: 16.04.21

Fr. 14.05. (17:00 Uhr) - MÄNNERWOCHENENDE
So. 16.05. (13:30 Uhr)

Vatertag

Jeder Mann ist Sohn, und gleichzeitig liegt in ihm die Potenz, ein Vater zu werden – ob er Kinder hat oder nicht. Aus diesen zwei Tatsachen entsteht der männliche Vater-Komplex und damit ein wichtiger Aspekt unserer Männlichkeit.

Männer- und Vätergestalten aus der Bibel helfen uns, unser Mannsein und unsere Väterlichkeit zu verstehen und zu verbessern.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 16.04.21

Fr. 28.05. (17:00 Uhr) - WEINKURS
So. 30.05. (13:30 Uhr)

Die heilige Ottilia und die Weine aus dem Elsass

Die heilige Ottilia, Patronin des Elsaß und als Nothelferin bei Augenleiden ist Gegenstand so mancher frommer Legenden, die die Christen inspirieren sollen, ein heiliges Leben zu führen. Während des Tages wollen wir an diesem Wochenende eine dieser Geschichten anschauen und uns darüber austauschen, abends werden wir einige Weinsorten aus dem Elsaß und aus anderen Teilen der Welt im Vergleich verkosten.

Leitung: P. Otto Betler OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €
 Kursgebühr: 120,00 €
 Anmeldeschluss: 30.04.21

Sa. 29.05. OASENTAG
09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

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: 24,00 €
 Kursgebühr: 50,00 €
 Anmeldeschluss: 30.04.21

So. 30.05. (17:00 Uhr) - KREATIVES COACHING
Do. 03.06. (13:30 Uhr) MIT ALLEN SINNEN

Lebe, liebe, lache & sag den Abergeistern Servus!

Endlich eine Auszeit für mich allein! Nun ist Zeit für all das: wir gehen morgens früh raus, genießen die Natur und unseren Atem, begrüßen den Tag mit QiGong. Vormittags hören wir ein Impulsreferat, lernen verschiedene Meditationsformen kennen, arbeiten mit Ideen aus der positiven Psychologie und tauschen uns darüber aus. Eine genußvolle Pause zwischen Mittagessen und Kaffeetrinken lädt zur persönlichen Erholung ein. Anschließend sind wir dann kreativ in Bild und Bewegung unterwegs.

Nach dem Abendessen gönnen wir uns noch eine schöne Entspannung und lassen den reich gefüllten Tag fröhlich ausklingen. Das hört sich doch wunderbar an! Instrumente und Noten können gerne mitgebracht werden, Klavier ist vorhanden.

Leitung: Sabine Heyer
 Pension: EZ/Dusche/WC 261,20 €
 Kursgebühr: 280,00 €
 Anmeldeschluss: 30.04.21

Mo. 31.05. (15:00 Uhr) - MBSR-KOMPAKT-KURS
Fr. 04.06. (13:30 Uhr)

MBSR (mindfulness based stressreduction = achtsamkeitsbasierte Stress- Bewältigung) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ist ein effektives Anti-Stress-Programm, das weltweit unterrichtet wird. Die gesundheitsfördernde Wirkung von MBSR ist durch zahlreiche Studien nachgewiesen. Sanfte Übungen zu Körperwahrnehmung und angeleitete Meditationsübungen helfen, mehr innere Ruhe und Klarheit zu finden. Sie erhalten Informationen zum Thema Stress und zu möglichen Bewältigungsstrategien. Der Kurs beinhaltet tel. Vor- und Nachgespräch, ca. 26 Std Seminarzeit, umfangreiche Kursunterlagen sowie 3 Übungs-CDs. Auf Wunsch ist es möglich, an den Gottesdiensten der Mönche teilzunehmen.

Leitung: Elisabeth Huber
 Pension: EZ/Dusche/WC 264,80 €
 Kursgebühr: 390,00 €
 Anmeldeschluss: 03.05.21

JUNI

Mi. 09.06. (14:30 Uhr) - INTENSIVSEMINAR
Fr. 11.06. (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 E. 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 132,40 €
 Kursgebühr: 140,00 €
 Anmeldeschluss: 10.05.21

Fr. 11.06. (17:00 Uhr) - NATURKUNDLICHES
So. 13.06. (13:30 Uhr) | WOCHENENDE

Powermonat Juni!

Auf naturkundlichen Exkursionen rings um St. Ottilien mit Tier- und Pflanzenbestimmung den Frühling bestaunen! Der Juni ist der produktivste Monat im Naturkreislauf des Jahres: Alles brütet, blüht und fruchtet...

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

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 75,00 €

Anmeldeschluss: 14.05.21

Fr. 11.06. (17:00 Uhr) - WOCHENENDSEMINAR
So. 13.06. (13.30 Uhr)

„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 128,80 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 14.05.21

Sa. 12.06. 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: 20,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 14.05.21

Do. 24.06. (17:00 Uhr) - KLANGSCHALENENTSPANNUNG
So. 27.06. (13:30 Uhr) | & FELDENKRAIS

Neu!

Sommerfülle

In dieser Jahreszeit genießen wir die langen und hellen Tage und können die Fülle des Sommers bewusst wahrnehmen. Wir gestalten eine schöne Verbindung von Aktivität und Entspannung um daraus Kraft zu schöpfen.

Die abwechslungsreichen Bewegungsübungen aus der Feldenkrais Methode wecken die Aufmerksamkeit für die mögliche Qualität unserer Bewegungen. Der in uns angelegte Bewegungssinn eröffnet uns Vielfalt, Leichtigkeit und Eleganz.

Ebenso lösen Klänge sanfte Reaktionen im Körper aus und wirken unterstützend auf die eigene Körperwahrnehmung. Sie entstehen durch das Anschlägeln der Klangschalen und anderer obertonreicher Instrumente.

Diese beiden Hauptelemente verbinden wir mit Gesprächen, Texten und einfachen Kreistänzen.

Leitung: Monika Staudenmeir, Brigitte Kneidl

Pension: EZ/Dusche/WC 195,00 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 21.05.21

JULI

Fr. 09.07. (17:00 Uhr) - WOCHENENDSEMINAR
So. 11.07. (13:30 Uhr)

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, P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 11.06.21

Fr. 09.07. (17:00 Uhr) - TANZSEMINAR FÜR FRAUEN
So. 11.07. (13:30 Uhr)

Sommerglück - tanze im Garten der Sinne

Mitten im Sommer mit Bewegung und Tanz, Sinneswahrnehmung und Achtsamkeit die eigenen Potentiale entfalten und Glücksmomente genießen. 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 128,80 €
Kursgebühr: 95,00 €
Anmeldeschluss: 11.06.21

Do. 22.07. OFFENES SINGEN
19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Neue geistliche Lieder und Impulse mit Erzabt Wolfgang.
Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Fr. 23.07. (17:00 Uhr) - MUSIKALISCHES WOCHENENDE
So. 25.07. (13:30 Uhr)

Töne verwandeln – In Resonanz leben

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 64

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth
Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €
Kursgebühr: 80,00 €
Anmeldeschluss: 25.06.21

AUGUST

So. 01.08. (17:00 Uhr) - KREATIVES COACHING
Do. 05.08. (13:30 Uhr) MIT ALLEN SINNEN

Lebe, liebe, lache & sag den Aberggeistern Servus!

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 72

Leitung: Sabine Heyer
Pension: EZ/Dusche/WC 261,20 €
Kursgebühr: 280,00 €
Anmeldeschluss: 02.07.21

Fr. 06.08. (17:00 Uhr) - KREATIVES COACHING
Mo. 09.08. (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?

Das Seminar hilft, die eigene Mitte zu finden, um das tun zu können, was wir uns von ganzem Herzen wünschen. Morgens gehen wir mit Genuss schweigend durch die Natur und begrüßen den Tag mit QiGong, 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. Abends gönnen wir uns noch eine schöne Entspannung und lassen den Tag gemütlich ausklingen.

Es sind alle willkommen, auch die liebgeordneten Wiederholungstäter. Instrumente und Noten können gerne mitgebracht werden.

Leitung: Sabine Heyer
Pension: EZ/Dusche/WC 195,00 €
Verpflegung:
Kursgebühr: 280,00 €
Anmeldeschluss: 09.07.21

Mo. 30.08. (15:00 Uhr) - FASTENWOCHE
So. 05.09. (13:30 Uhr) mit Meditation-Yoga-Klangschalen

nach Dr. F. X. Mayr mit Brot und Milch

Fasten verändert nicht Gott, sondern uns!

Fasten und Gebet werden seit der Urkirche zusammen gesehen (vgl. Apg. 13,2f.), um sich für die Begegnung mit der Fülle Gottes leer zu machen. Klang-Erfahrungen können Hilfe und Unterstützung in der Meditation sein. Stille und Klang als Wechselgeschehen formen ein Gesamtbild.

Fasten bedeutet mehr als Askese: Gottesdienste, Gebete mit den Mönchen, Meditation, spirituelle Impulse, zeitweises Schweigen, Klangschalen, Yogäübungen, Vortrag über Ernährung und Aufbautage, kleine Wanderungen in der schönen Natur, Schwimmen. (Programm erhältlich!)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Andrea Wendel,
Dr. Wolfgang Müller-Felber & Team
Pension: EZ/Dusche/WC 318,00 €
Kursgebühr: 170,00 €
Anmeldeschluss: 02.08.21

SEPTEMBER

Sa. 04.09. | OASENTAG
09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

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: 24,00 €
Kursgebühr: 50,00 €
Anmeldeschluss: 06.08.21

Fr. 10.09. (17:00 Uhr) - | FORTSETZUNGSSEMINAR
So. 12.09. (13:30 Uhr)

Meine Lebensgeschichte schreiben

Dieses Seminar bietet sich an für Teilnehmer, die bereits das Grundseminar „Meine Lebensgeschichte schreiben“ besucht haben. Es ist über diesen Kreis hinaus auch für andere Interessenten geeignet, die schon erste Erfahrungen beim Schreiben biographischer Texte sammeln konnten.

An diesem Wochenende verfolgen wir den roten Faden unseres Lebens weiter. Wir entdecken, welche Menschen uns besonders beeinflussten, wo versteckte Glücksmomente waren und wo die besonderen Höhepunkte unseres Lebens.

Gemeinsam feilen wir an einer Gesamtstruktur für das „Buch Ihres Lebens“. Wir verfassen weitere Texte, arbeiten am Feinschliff von Formulierungen, und wir üben uns darin, unseren eigenen Stil zu entwickeln.

Dieses Seminar ist unabhängig vom Grundseminar buchbar.

Leitung: Dr. Petra Altmann
Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €
Kursgebühr: 190,00 €
Anmeldeschluss: 13.08.21

OKTOBER

Fr. 01.10. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSTAGE
So. 03.10. (13:30 Uhr)

Gottes Stimme hören: Was will er uns sagen?

Grundlage einer guten Beziehung ist es, auf einander zu hören. Was im menschlichen Miteinander selbstverständlich ist, fällt uns in der Beziehung zu Gott oft schwer. Wie können wir Gottes Stimme hören? Was will er uns sagen? In diesem Kurs betrachten wir Bibelstellen, in denen Gott sich den Menschen offenbart. Wir lernen, wie es uns gelingen kann, Gottes Stimme in unserem Alltag wahrzunehmen und unser Leben auf ihn auszurichten. In der Stille, im Gebet und im Austausch untereinander kommen wir Gott und uns selbst nahe. Dabei lernen wir uns auch selbst besser kennen und mit Gottes liebenden Augen zu betrachten.

Leitung: Br. Matthäus Mayer OSB, Stephanie Mende
Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €
Kursgebühr: 115,00 €
Anmeldeschluss: 03.09.21

Mo. 04.10. (15:00 Uhr) - | MBSR-KOMPAKT-KURS
Fr. 08.10. (13:30 Uhr)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 73

Leitung: Elisabeth Huber
Pension: EZ/Etagendusche/-WC 212,80 €
Kursgebühr: 390,00 €
Anmeldeschluss: 06.09.21

Fr. 08.10. (17:00 Uhr) - | MÄNNERWOCHELENDE
So. 10.10. (13:30 Uhr)

Der Heilige Gral in Humor und Ernst - der archetypische Reinigungsprozess für Männer

Im Mittelalter wurde die Legende vom heiligen Gral in unterschiedlichen Variationen – Chrétien de Troyes in Frankreich, Wolfram von Eschenbach für den deutschen Sprachraum und Sir Thomas Malory in England – zum Mythos christlicher Männlichkeit, weit mehr als Homers Odyssee im Altertum. Diese Entwicklungsgeschichte vom kleinen Jungen hin zum Mannesalter hat Richard Wagner in seiner Oper Parsifal und eine englische Comedygruppe in der Darstellung Monty Python and the Holy Grail aufgegriffen.

Diese Geschichte des Gral kann auch heute noch helfen, in ein christliches Erwachsensein hinein zu reifen.

Leitung: P. Otto Betler OSB
Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €
Kursgebühr: 75,00 €
Anmeldeschluss: 10.09.21

Fr. 08.10. (17:00 Uhr) - SEMINAR
So. 10.10. (13:30 Uhr)

Persönlichkeitsentwicklung

Person ist man. Persönlichkeit soll man werden. Ziel der Veranstaltung ist es, mit dem Personbegriff vertraut zu machen, den Weg von der Person zur Persönlichkeit zu beschreiben und Schritte auf diesem Weg zu ermöglichen. Dabei gilt es, zehn Sinn eröffnende Merkmale der Person bewusst zu machen und zu zeigen, wie man sie bei sich selbst entfalten kann bzw. wie man dem Menschen, der einem anvertraut ist, helfen kann, sie zu entwickeln; angefangen bei der Entdeckung sinnvoller Lebensziele bis hin zur Verwirklichung einer lebensfreundlichen Religiosität. Entscheidend ist die Einsicht, dass es heute im Blick auf die verantwortlichen gesellschaftlichen Positionen nicht so sehr auf Kommunikationstechniker, vielmehr auf wirkliche Persönlichkeiten ankommt. Darüber nachzudenken lohnt sich.

Infos und Anmeldung: www.logotherapie.net

E-Mail: info@logotherapie.net

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz

Veranstalter: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse
Tübingen

Anmeldeschluss: 10.09.21

Fr. 15.10. (17:00 Uhr) - TRAUMSEMINAR
So. 17.10. (13:30 Uhr)

Träumen und Farben:

Träume sind mehr als Schäume und Farben mehr als eine „nette“ Nebenerscheinung im physischen Wahrnehmungsprozess. Sie sind die „Via Regina“ zum seelischen Innenleben und ein Zugang zu versteckten Ressourcen und unentdeckten Emotionen. Das Ziel dieses Seminars ist neue Zugänge zu den mannigfaltigen Tiefen der schillernden Seelenlandschaft zu geben. Die eigenen Träume der Teilnehmer und gelebte Selbsterfahrung werden unser Kursmaterial. Von den Kursteilnehmern wird erwartet, dass diese sich auf eine Wanderung zu neue Orte einlassen, bei der es auch manchmal hügelig und steil werden kann.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Thomas Schneider

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 17.09.21

Sa. 16.10.
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr | WORKSHOP ZUR
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: 20,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 17.09.21

Fr. 22.10. (17:00 Uhr) - TANZEN, SINGEN, BESINNEN
So. 24.10. (13:30 Uhr) | UND KREATIV SEIN

Du stellst meine Füße auf weiten Raum

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen den eigenen Lebensraum erforschen, den Alltag hinter sich lassen, den Füßen neuen Stand und neue Räume erfahren lassen und gestärkt die nächsten Schritte tun.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 24.09.21

Fr. 29.10. (17:00 Uhr) - RESILIENZWORKSHOP
So. 31.10. (13:30 Uhr)

Neu!

Aus Krisen gestärkt hervorgehen - Wie wir Resilienz erlernen können!

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen gut zu bewältigen oder sogar an ihnen zu wachsen. Studien belegen, dass die wichtigsten Faktoren dabei unsere eigenen Verhaltensweisen und Einstellungen sind: Wir können bewusst üben, resilient zu sein! Dem wollen wir uns an diesem Wochenende widmen.

Was raubt mir Energie, was gibt mir Energie? Was muss ich als unveränderbar akzeptieren und wo kann ich gestaltend aktiv werden? Wie lenke ich die Aufmerksamkeit selbstwirksam auf meinen ganz persönlichen Handlungsspielraum?

Der Kurs vermittelt das Wichtigste, was wir über Resilienz wissen müssen. Er bietet Gelegenheit zur Selbsterfahrung, zum Austausch in der Gruppe und praktische Hilfestellungen für Zuhause.

Leitung: Anja Bayer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 102,80 €

Kursgebühr: 195,00 €

Anmeldeschluss: 01.10.21

NOVEMBER

Fr. 05.11. (17:00 Uhr) -
So. 07.11. (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 unser 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

WICHTIG: Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen (begrenzte Anzahl, Leihgebühr 10 €, zahlbar vor Ort)!

Leitung: Karin Plötz

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 08.10.21

Sa. 06.11.
09:30 Uhr bis 16:30 Uhr | **TAGES-WORKSHOP**

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 €

Kursgebühr: 49,00 €

Anmeldeschluss: 08.10.21

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) -
So. 14.11. (13:30 Uhr) | **MBSR-WOCHENENDE**

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 128,80 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 15.10.21

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) -
So. 14.11. (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 102,80 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 15.10.21

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) -
So. 14.11. (13:30 Uhr) | **ATEMBEGEGNUNG UND
ATEMMEDITATION**

Nach innen lauschen und der Spur des Atems folgen

Achtsam nach innen lauschen. Dem Atem begegnen, so wie er sich im jeweiligen Moment zeigt. Ihn annehmen, wie er ist. Nichts Wollen, nichts machen müssen, einfach atmen lassen, einfach sein. Dem Atem Raum und Stille schenken und uns von seinen Schwingungen bewegen und berühren lassen. Ihm achtsam, neugierig folgen, wo er uns hinführen möchte - in die Mitte, in die Weite, in die Tiefe...

Alles ist lauschen, alles ist entstehen lassen, um dann impulshaft geboren zu werden, als Körperausdruck, als Empfindung, als Gefühl oder als Gedanke. Sanfte rhythmische Atemweisen und -meditationen auf der Basis des Erfahrbaren Atems nach Middel-dorf ermöglichen uns diesen Weg.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Isomatte, Decke, sowie einen kleinen Gegenstand, der Ihnen am Herzen liegt.

Leitung: Kornelia Zellner

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 115,00 €

Anmeldeschluss: 15.10.21

Sa. 13.11.**09:00 Uhr bis 17:00 Uhr****WORKSHOP****Resilienz – Der positive Widerstand**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 65

Leitung: Jürgen Dahlhausen

Verpflegung: 19,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

Anmeldeschluss: 15.10.21

Fr. 26.11. (17:00 Uhr) -**So. 28.11. (13:30 Uhr)****ADVENTLICHER BLUMEN-
SCHMUCK UND GEBINDE****Dem leuchtenden Stern in mir entdecken und der Sehnsucht folgen**

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

Grundmaterial wie Tannengrün, Steckmasse, Strohkranz und Draht können erworben werden. Deko-Artikel (Kerzen, Bänder, Zapfen, Gefäße usw.) sind mitzubringen.

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 75,00 €

Anmeldeschluss: 29.10.21

Sa. 27.11.**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: 24,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 29.10.21

DEZEMBER**Fr. 03.12. (17:00 Uhr) -
So. 05.12. (13:30 Uhr)****ENNEAGRAMM
UND TRÄUME****Neu!****Gottes zweite Sprache entdecken**

In Träumen tritt häufig in Erscheinung, was wir im Wachbewusstsein ausblenden oder vermeiden. Das Enneagramm verweist ebenfalls auf „Schattenthemen“, die integriert werden müssen, damit wir ganze Menschen werden.

Wir werden uns auch mit Träumen in der Bibel, insbesondere in den Weihnachtsgeschichten, befassen! Die Teilnehmer sind gebeten, zwei bis drei markante Träume mitzubringen.

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 05.11.21

Sa. 04.12.**09:30 Uhr bis 17:00 Uhr****OASENTAG****Das ABC der Dankbarkeit**

Täglich erleben wir Momente, kleine Begebenheiten, für die wir dankbar sein können. Keine spektakulären Ereignisse und großen Vorgänge, sondern winzige Augenblicke, die wir oft nicht beachten, die aber unser Leben wesentlich bereichern.

Die kleinen Dankbarkeitserlebnisse zu erkennen, kann man lernen wie das ABC. Dieser Oasentag soll unsere Sinne schärfen, um die Dinge zu entdecken, die unseren Alltag bereichern, ohne dass wir dafür bezahlen müssen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 24,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 05.11.21



Fr. 10.12. (17:00 Uhr) - | **KLANGSCHALENENTSPANNUNG**
So. 12.12. (13:30 Uhr) | **& FELDENKRAIS**

Winterklang

Wir erleben in dieser Jahreszeit häufig den Widerspruch zwischen unserer Sehnsucht nach mehr Ruhe, nach angenehmer Stille und der Realität von Trubel und künstlichem Lichterglanz. An diesem Wochenende helfen uns die angenehmen Töne der Klangschalen in einer angemessenen Weise ruhiger zu werden. Die Klänge lösen sanfte Reaktionen im Körper aus und unterstützen die eigene Körperwahrnehmung.

In Verbindung mit den abwechslungsreichen Bewegungsübungen aus der Feldenkrais Methode fördern wir die Aufmerksamkeit für die mögliche Qualität unserer Bewegungen. Der in uns angelegte Bewegungssinn eröffnet uns Vielfalt, Leichtigkeit und Eleganz.

Mit diesen Elementen gestalten wir das Wochenende und verbinden sie mit Gesprächen, Wintergeschichten und einfachen Kreistänzen.

Leitung: Monika Staudenmeir, Brigitte Kneidl

Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €

Kursgebühren: 140,00 €

Anmeldeschluss: 12.11.21

Di. 28.12. (17:00 Uhr) - | **SILVESTERKURS**
Sa. 01.01.2021
(13:30 Uhr)

„ ... dem Wunder leise die Hand hinhalten“ (nach Hilde Domin)

Wenn das Leben als solches als Wunder bezeichnet werden kann, bleibt die Spannung der Ungewissheit des Lebensausgangs bestehen. Zum Jahreswechsel wird diese Spannung besonders erfahrbar: gezeichnet von der Erfahrung des Vergangenen stehen wir in der Erwartung des Neuen.

Elemente: Stille und Gespräch, Singen und Tanzen, Wandern und den Leib spüren (Wetterfestes Schuhwerk/Mantel und bequeme Kleidung samt Hausschuhen)

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 261,20 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 29.11.21



FEBRUAR

Mo. 15.02. (17:00 Uhr) - | **NORDIC WALKEN MIT**
Fr. 19.02. (09:30 Uhr) | **SPIRITUELLEN IMPULSEN**

Unterwegs nach Emmaus

Jesus selbst war ständig unterwegs und besuchte viele Ortschaften mit seinen Jüngern und Jüngerinnen. Da Jesus zu Fuß ging, hatte er Zeit, mit den Menschen zu reden, ihnen zuzuhören, sie zu berühren. Begegnungen können verändern und verwandeln. Denken wir z.B. an die Jünger am Berg Tabor, an die Frau am Jakobsbrunnen oder dem Blinden, der sehen wurde. In der Emmauserzählung wird von den Enttäuschungen der beiden Jünger und ihren Fragen berichtet, aber auch, dass Jesus sie auf ihren Weg begleitete und ihnen die Heilige Schrift erklärte. Alle erkennen sie Jesus.

Jesus zeigt ihnen und uns: Wohin auch immer unsere Wege uns führen, Gott ist mit uns unterwegs. Er zeigt uns die Quellen des Lebens, das Licht der Welt, dass selbst im Tod das Leben ist und dass Gott sein Ja zu uns sagt, trotz allem. (Programm erhältlich!)

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 236,80 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 18.01.21

Für weitere und stets aktuelle Reiseangebote, besuchen Sie uns unter: www.erzabtei.de

JUNI

Di. 01.06. (15:00 Uhr) -
So. 06.06. (13:30 Uhr) | **RADWANDERN
IM FÜNF-SEEN-LAND
mit geistlichen Impulsen**

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 mäßigem 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 262,20 €
Kursgebühr: 80,00 €
Anmeldeschluss: 03.05.21

Fr. 25.06. (17:00 Uhr) -
So. 27.06. (13:30 Uhr) | **BESINNUNG-ENTSPANNUNG-
KRAFT SCHÖPFEN-MASSAGE**

Herr, lass mich sein wie ein Baum

Bäume erzählen vom Leben. Wer ihnen zuhört, kann sie sagen hören: „Was auch geschieht - es gibt immer einen neuen Anfang!“ Bäume machen Mut und schenken Geborgenheit. Man kann bei ihnen ausruhen, neue Kraft sammeln und Gottes Nähe spüren. Jahwe selbst vergleicht sich mit der Kraft und Fruchtbarkeit eines Baumes: „Ich gleiche einer immergrünen Zypresse: Von mir kannst du dir Früchte sammeln!“ (Hos 14,9)

In den spirituellen Impulsen vom „Baum als Lehrer“ wollen wir uns inspirieren lassen, für unser Leben Neues entdecken und Kraft schöpfen. Im Gehen durch den Wald kann unsere Seele atmen und die Nähe des Schöpfers spüren.

Weitere Elemente: Meditation, Progressive Muskelentspannung, Möglichkeit zu intensiverer Entspannung durch Fuß- oder Handmassage, Schulter-Nackenmassage oder Kopfmassage. (Programm erhältlich!)

Leitung: Brigitte Eder
Pension: EZ/Dusche/WC 128,80 €
Kursgebühr: 100,00 €
Anmeldeschluss: 21.05.21

Neu!

Für weitere und stets aktuelle Reiseangebote, besuchen Sie uns unter: www.erzabtei.de

SEPTEMBER

Sa. 18.09. | **FUSSWALLFAHRT
nach Vilgertshofen**

Seit dem 17. Jahrhundert ist Vilgertshofen ein Marienwallfahrtsort. Mit unserer Fusswallfahrt machen wir uns auf zur schmerzhaften Mutter Gottes, mit allen unseren Bitten und Anliegen. Gehzeit ca. 7 Stunden

Infos und Anmeldung: per E-Mail: simon@ottilien.de
Leitung: Br. Simon Brockmann OSB

NOVEMBER

Di. 02.11. (17:00 Uhr) -
Sa. 06.11. (09:30 Uhr) | **NORDIC WALKEN MIT
SPIRITUELLEN IMPULSEN**

**„Viele Wege führen zu Gott – einer geht über die Berge!“
(Bischof Reinhold Stecher)**

Der Schweizer Schriftsteller Emil Zopfi schreibt: „Das gehört zum Zauber der Berge: In ihrem Anblick lesen wir uns selbst. Auf Schritt und Tritt begegnen wir unserer eigenen Geschichte in den Formen, Farben, Geräuschen und Gerüchen, die Erinnerungen wecken, Gefühle auslösen, unsere Seele bewegen. Eine Wurzel am Weg, ein Griff in der Wand, Sonnenuntergang, fallende Steine oder Nebelschleier lesen wir als Zeichen, als Botschaften“, vielleicht sogar als Botschaften Gottes. Durch das Erlebnis der Natur können wir uns selbst und Gott, den Schöpfer, erfahren. In diesen Tagen wollen wir uns meditativ - durch Wort, Bild, Musik und im Gehen - auf die Botschaft der Berge einlassen und neue Kraft und Lebensfreude schöpfen. (Programm erhältlich!)

Leitung: Brigitte Eder
Pension: EZ/Dusche/WC 236,80 €
Kursgebühr: 100,00 €
Anmeldeschluss: 04.10.21

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: 09.01.; 27.02.; 17.04.; 08.05.; 19.06.; 10.07.; 11.09.; 30.10.; 27.11.; 18.12.

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 2021: 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 heraustrennbaren 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 Auftragsabwicklung 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. Wir setzen voraus, dass Sie an der gesamten Veranstaltung teilnehmen.

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.

Melden Sie sich bitte per E-Mail an gaestepater@ottilien.de
Pensionspreise (pro Person/Tag)

	VP inkl.	VP
		Nachmit- tagskaffee
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 gerne 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, sofern es aktuell möglich ist. 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 Monate bis fünf Jahren (<PK> Nr. 39, S. 14) und in einem Zeitabstand von ca. 4 bis 6 Wochen. Die inhaltliche Ausrichtung dieser Gespräche orientiert sich am christlichen Glauben und Zielen 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

Bildnachweis: Bilder Seite 2, 3, 21, 37, 45, 61, 85 und 87
von Br. Wunibald Wörle OSB



Sr. Sabine Adam CJ
(*1956) Seit 1984 Mitglied der Congregatio Jesu. Gemeindereferentin und Exerzitienbegleiterin; zuletzt in Leitungsaufgaben der Gemeinschaft tätig



Dr. Petra Altmann
Buchautorin und Journalistin, Ausbildung in Logotherapie & Existenzanalyse (nach Viktor Frankl). www.dr-petra-althmann.de



Martin Amendt
(*1985) hauptberuflicher Qigong-Lehrer seit 2015. Aufenthalte und Weiterbildungen in Qigong und Taijiquan in China. Seit 2018 anerkannter Schüler von Liu Junmai, Beijing. Ausbildung zum HAKOMI®-Therapeuten (Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie). Langjährige Erfahrung in Kampfkunst und Meditation.



Christopher Appelt
Mitarbeiter der Abteilung Berufe der Kirche



P. Claudius Bals OSB
(*1942) Klostereintritt 1963, Priesterweihe 1968, 1968-1978 Erzieher und Religionslehrer am Gymnasium in St. Ottilien, 1978-2015 Exerzitienhaus, 1991-2014 Prior des Klosters, verschiedene Veröffentlichungen zur Spiritualität



Br. Lazarus Bartl OSB
(*1978) Ausbildung zum Bürokaufmann und zum Einsatzsanitäter, langjährige Chorerfahrung, Ordenseintritt 2018, Mitarbeit in der Infirmerie und im Klosterladen, Mitglied der Choralchola



Anja Bayer
(*1971) Resilienzcoach, ehemalige 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



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.



Ekkehard Bitterolf
(*1966) verheiratet, 2 Kinder; Diplom-Kaufmann; seit 2005 für einen Frauenorden tätig; Gestaltpädagoge, gruppendynamischer 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. Gruppendynamischer Leiter und Berater



Br. Simon Brockmann OSB
(*1980) Ordenseintritt 2017, Mitarbeit im Klosterladen, Diplom-Theologe



Natalia Brózda
Studium der Chemie und Pharmazie, seit 2019 Apothekerin in Augsburg. Seit 2020 in Ausbildung zur Exerzitienbegleitung (Exerzitienhaus Leitershofen) in Zusammenarbeit mit Sr. Emmanuela Hartmann.



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 Seminaraktivität 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), Massage- und Wellnesstrainerin, Übungsleiterin C Breitensport Erwachsene / Ältere; Nordic Walking Trainerin



Msgr. Dr. Bernhard Ehler

(* 1952) Priesterweihe 1977, Promotion im Fach „Neues Testament“, 1993 – 2003 Regens des Augsburgers Priesterseminars, Exerzitienbegleiter, 2003 – 2012 Direktor des Diözesan-Exerzitienhauses in Leitershofen, seither Pfarrer und Leiter der Cityseelsorge St. Lorenz in Kempten



Theresa Essler

Beauftragte für die Dekanatsjugendseelsorge im Dekanat Augsburg II



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 Häntschi

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) Programmberichtsleitung 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 Vincentinerinnen, Gemeindefereferent, Exerzitien- und geistliche Begleiterin, Kurs- und Meditationsleiterin, Psychologische Beraterin



Angelika Hartung

(*1958) Musikpädagogin, langjährige Leitung eines Kinderchors, Mitgestaltung der Exerzitien im Alltag, Neues geistliches Lied, Musikalische Gestaltung von Gottesdiensten, Gitarre, Hackbrett, Akkordeon.



Sabine Heyer

Pädagogin und systemischer Coach, wohnhaft in Stuttgart, Mutter zweier Söhne



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



Yvonne Janscha

Diplom-Sozialpädagogin (FH); Studentin der evangelischen Theologie; theaterpädagogische Projekte mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen seit 2007; Mutter eines Sohnes

**Karin Kares**

(*1961) Meister Chemie, Sachbearbeiterin Gewässerschutz, Ausbilderin, Referentin umwelt-relevanter Schulungen

**Dorothea Kleele-Hartl**

Bibliolog-Trainerin, Geistliche Mentorin für Studierende der Religionspädagogik, Katholische Stiftungshochschule Benediktbeuern, Gemeindefereferentin in der Diözese Augsburg, Kaufbeuren

**Brigitte Kneidl**

verheiratet, drei erwachsene Kinder. Seit 2013 Wellness Masseurin, 2017 Weiterbildung zur Klangschalenmassage Praktikerin und KLIK Praktikerin nach Peter Hess. Außerdem zahlreiche Fortbildungen in Kreistanz.

**Br. Elias König OSB**

(*1972) Ordenseintritt 2005. Vor dem Kloster-eintritt Polar- und Klimaforscher. Seit Mitte der 1990er Jahre beschäftigt er sich mit dem kontemplativen Gebet. Ausbildung in „Geistlicher Begleitung“, Gastbruder, Begleiter kontemplativer 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 freiberufliche Tätigkeit als Bildhauer.

**Univ.-Prof. Dr. Wolfram Kurz**

hatte nach seiner Tätigkeit als Pfarrer, Gymnasiallehrer 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

**Julia Lauter**

Referentin für Berufungspastoral in der Abteilung Berufe der Kirche

**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 (Bauschlösser), Klostereintritt 1994; organisiert seit 2006 die Jugendvesper und gibt Kurse im Exerzitienhaus

**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

**Hannelore Morgenroth**

Theologin und Autorin, Dozentin für Religionspädagogik, Bibliodramaleiterin mit eigenen therapeutischen Konzepten im Bibliodrama

**Klaus-Dieter Moritz**

(*1961) Feldenkrais-Lehrer, seit 2004 Kurstätigkeit in Körperarbeit und Kontemplation. www.feldenkrais-meditation.de

**Dr. Wolfgang Müller-Felber**

(*geb. 1958) Arzt für Kinder- und Jugendmedizin, Arzt f. Neurologie und Psychiatrie.

**Tatjana Nuding**

Dipl. Soziologin, Kommunikations-Trainerin & Systemischer Coach

**Erzabt Wolfgang Öxler OSB**

(*1957) Ordenseintritt 1980, Priesterweihe 1988, seit 2013 Erzabt von St. Ottilien, Diplomtheologe, Exerzitienleiter, Integrative Gestaltarbeit, Musiker

**P. Augustinus Pham OSB**

(*1964) Ordenseintritt 1999, Priesterweihe 2007, Ausbildung in Kontemplation, Zen-Meditation, Klangschalen und Geistlicher Begleitung

**Karin Plötz**

(*1963) Diplom-Verwaltungswirtin (FH), Ausbildungen zu Gruppenleitung (BDKJ) und Gesundheitsmanagement

**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

**Pfr. Georg Schneider**

(*1968) Leiter der Priesterseelsorge und Seelsorger für Ständ. Diakone im Bistum Augsburg“

**Thomas Schneider**

Psychologischer Psychotherapeut, analytischer Psychologe (C.G.Jung Institut Zürich), Gruppenpsychotherapeut

**P. Regino Schüling OSB**

(*1959) Ordenseintritt 1986, Priesterweihe 2001, staatlich geprüfter Kirchenmusiker und Diplom-Theologe mit logotherapeutischer Qualifikation

**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.

**Monika Staudenmeir**

Feldenkraislehrerin; Liz. Mitglied im FVD Deutschland

**Karin Stippler**

Leiterin für meditativen Tanz

**Nicole Truckenbrodt**

(*1971 in Gräfelting), Diplompädagogin, seit 2001 systemische Unternehmensberaterin und Coach, Klangmassagepraktikerin, Leiterin KPC Insitut und KPC Klangpferdecoaching.

**Sr. Verena Völk OP**

(*1963) Missions-Dominikanerin, Heilpädagogin, Kursleiterin


Andrea Wendel

(*1959) Yogalehrerin BDY, Ausbildung in Schwangeren-, Hatha- und Ashtanga-Yoga. Praktiziert selbst mit großer Freude seit 28 Jahren Yoga. Unterrichtet seit 2003 in eigenen Räumen. Seit 2020 Weiterbildung für Meditation


Br. Fabian Wetzel OSB

(*1952) Ordenseintritt 1970, Mitarbeiter im Exerzitienhaus, Gärtnermeister, staatl. gepr. Wirtschaftler – Fachgebiet Produktionsgartenbau. Kursteilnahme in Ikebana, Hobby-Florist.


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 München, 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 Abschluss in Logotherapie und Existenzanalyse (V. Frankl), Kommunikationsberaterin, Supervisorin


Abt Notker Wolf OSB

(*1940) Ordenseintritt 1961, Priesterweihe 1968, 5. Erzabt von St. Ottilien ab 1977, 2000 -2016: 9. Abtprimas des Benediktinerordens

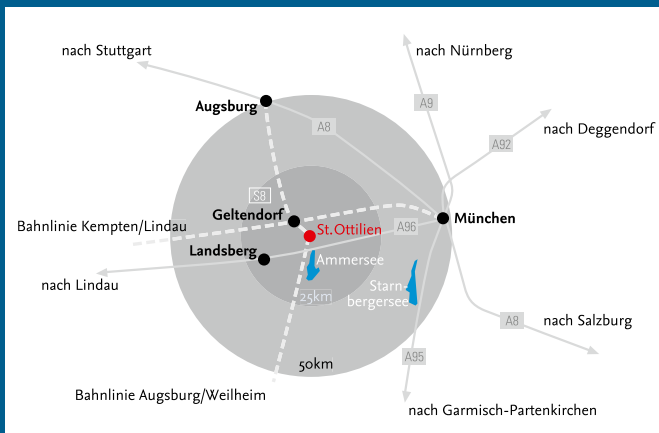

Kornelia Zellner

Atemtherapeutin/-pädagogin nach Prof. Ilse Middendorf, Heilpraktikerin für Psychotherapie


Dr. Otto Zsok

(*1957) Dozent und fachlicher Leiter 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: Exerzitienhaus
Erzabtei 3
86941 St. Ottilien

Telefon: 08193 - 71 601

Telefax: 08193 - 71 609

Email: exhaus@ottilien.de

Internet: www.ottilien.de

Konto: Exerzitienhaus St. Ottilien
Sparkasse Landsberg
Konto 839 3019
BLZ 700 520 60
IBAN: DE68 7005 2060 0008 3930 19
BIC/SWIFT: BYLADEM1LLD

