



Erzabtei
St. Ottilien

Programm Exerzitenhaus 2019



Exerzitenhaus Programm 2019

www.ottilien.de

Liebe Gäste der Erzabtei St. Ottilien, liebe Interessierte des Kursprogramms 2019!

„Aber nur eines ist notwendig“, sagt Jesus zur aktivistischen Martha (Lk, 10,38-42) im Blick auf ihre Schwester Maria, die sich für das „Hören“, das „Zuhören“ entschieden hat. Denn das so verstandene „Hören“ ist nicht nur eine Sache des Hörorgans, sondern hat etwas mit der Wahrnehmungsfähigkeit des ganzen Menschen zu tun. Was bildet letztlich meine Identität? Zu was bin ich berufen: als Mensch, als Christ? Wozu ruft Gott uns Menschen heute?

Eine neue Sparte (orange) im vorliegenden Programm möchte Sie einladen, ganz besonders diesen Fragen nachzugehen: Das Projekt „Haus der Berufung“, ein Angebot der Diözesanstelle „Berufe der Kirche“ im Bistum Augsburg ist ein neuer Kooperationspartner der Erzabtei St. Ottilien im Bereich der Berufungspastoral. „Berufung“ hat nicht nur ein frommes Gesicht, sondern ist bisweilen ein risikoreicher Weg mit Gott, weil wir uns entscheiden müssen, ob wir wie Gott auf Seiten der Menschen stehen oder ob wir eher die eigene vermeintlich heile Welt sichern wollen. Mag sein, dass sich diese beiden Haltungen nicht unbedingt gegenseitig ausschließen. Aber das Evangelium spricht von einer klaren Entscheidung, wenn wir als Christen Jesus auf seinem Weg folgen wollen.

Das Projekt „Haus der Berufung“ wird vor allem im neu ausgestatteten Ottilienheim untergebracht sein, das wir ab Ende September 2018 wieder belegen können. Ebenso werden dort Meditationskurse und Kontemplative Exerzitien, sowie Orien-



tierungstage für Schulkassen verschiedenster Schulen Heimat finden. An dieser Stelle sei allen großzügigen SpenderINNEN von Herzen gedankt. Ganz besonders aber sei auch dem Bistum Augsburg gedankt, das mit einem beachtlichen Finanzbetrag die Realisierung der Funktionsertüchtigung des Ottilienheims unterstützt hat. Herzlicher Dank gilt natürlich auch allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, sowie allen Firmen, die unter der bewährten Projektleitung des Ingenieurbüros H. Bader die Konkretisierung des Bauprojektes möglich gemacht haben. Nicht zu vergessen sind aber auch die Mitbrüder, die mit Tatkraft und Wohlwollen den Projektverlauf maßgeblich optimiert haben. Danke und Vergelt's Gott!

Wir hoffen, dass dieses Programm 2019 des Exerzitenhauses St. Ottilien auch für Sie etwas Geeignetes beinhaltet, dass Sie wohlmöglich auf die Spur des „einen Notwendigen“ kommen lässt und grüßen Sie herzlich

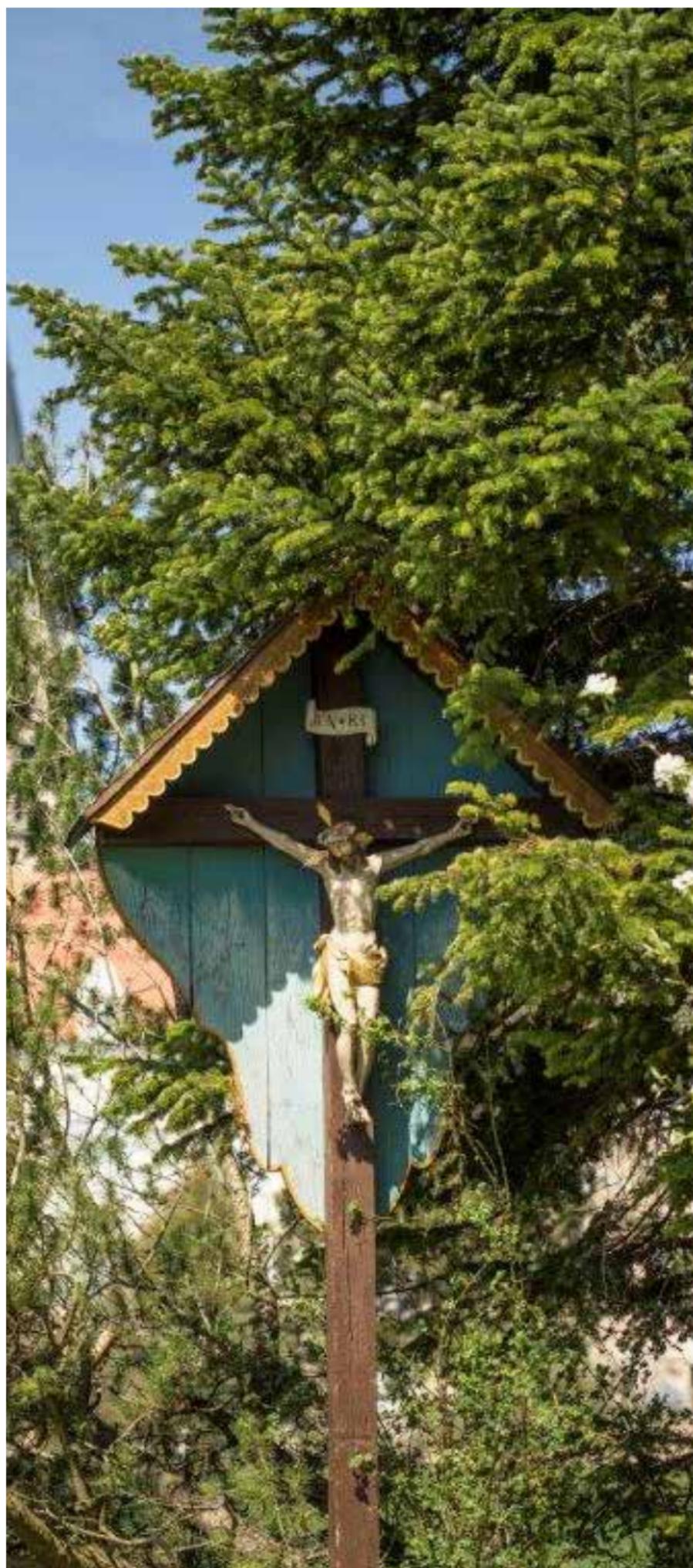
P. Klaus Spiegel OSB

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



Das Exerzitenhaus 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. 44
■	Lebenshilfen - Kreatives - Ganzheitliches.	S. 60
■	Wandern - Pilgern - Radeln.	S. 86
■	Regelmäßiges	S. 93
■	Organisatorisches	S. 94
■	Referentenliste mit Bildern.	S. 98

JANUAR

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN

2019 - das wird mein Jahr!

Leitung: Sabine Heyer

Do. 03.01. (17:00 Uhr) - So. 06.01. (13:30 Uhr) S. 60

AUFBAUKURS

Persönlichkeitseminar mit Enneagramm

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 04.01. (17:00 Uhr) - So. 06.01. (12:00 Uhr) S. 22

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & QiGong

Selbstwahrnehmung und Selbstfindung: Wer bin ich?

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra

Fr. 11.01. (17:00 Uhr) - So. 13.01. (13:30 Uhr) S. 30

OASENTAG

Wartezeiten sind Wachstumszeiten

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 12.01. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr S. 61

EINFÜHRUNG INS ENNEAGRAMM

Die neun Gesichter der Seele

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Fr. 18.01. (17:00 Uhr) - So. 20.01. (13:30 Uhr) S. 61

OFFENES SINGEN

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Do. 24.01. von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr S. 61

MISEREOR-WERKSTATT

zur Fastenaktion 2019

Leitung: Sr. Helga Gabriela Haack OSB

Fr. 25.01. von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr S. 62

SEMINAR FÜR TRAUERENDE

Selig die Trauernden, denn sie sollen getröstet werden.

Leitung: Jutta Beil

Fr. 25.01. (17:00 Uhr) - So. 27.01. (13:30 Uhr) S. 62

MUSIKALISCHES WOCHENENDE

„Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen“

(Don Bosco)

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

Fr. 25.01. (17:00 Uhr) - So. 27.01. (13:30 Uhr) S. 62

ORIENTIERUNGSKURS

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Andreas Miesen

Fr. 25.01. (17:00 Uhr) - So. 27.01. (12:00 Uhr) S. 22

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Spannung abbauen - zu mir selber finden

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 26.01. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 62

VORTRAGSEXERZITIEN

„Gott hat uns nicht den Geist der Verzagtheit gegeben“ (2 Tim 1,7)

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Mo. 28.01. (17:00 Uhr) - Fr. 01.02. (09:30 Uhr)

S. 30

FEBRUAR

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: P. Klaus Spiegel, Maria Fischer

Fr. 01.02. (17:00 Uhr) - So. 03.02. (13:30 Uhr)

S. 31

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN

Leben im Angesicht Gottes

Leitung: Sr. Cosima Kiesner CJ, P. Stefan Kiechle SJ

Fr. 01.02. (17:00 Uhr) - Fr. 08.02. (09:30 Uhr)

S. 31

EXERZITIEN FÜR PRIESTER

Stille aushalten – bei sich sein – seine Wurzeln in Gott spüren

Leitung: P. Rüdiger Funiok SJ

So. 03.02. (17:00 Uhr) - Fr. 08.02. (09:30 Uhr)

S. 32

GOTTES SPUREN IN MEINEM LEBEN

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 08.02. (17:00 Uhr) - So. 10.02. (12:00 Uhr)

S. 23

MEDITATIVES WOCHENENDE

„Du bist der Lebendige, der nach mir schaut.“ (Gen 16,13)

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

Fr. 08.02. (17:00 Uhr) - So. 10.02. (13:30 Uhr)

S. 32

WORKSHOP & GEBET

Die Kunst mit Gott unterwegs zu sein.

Leitung: Martina Klenk

Fr. 08.02. (17:00 Uhr) - So. 10.02. (13:30 Uhr)

S. 44

OASENTAG

Ein anderer Blick auf mein Leben

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 09.02. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 63

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & sanftes Yoga

„Windhauch, Windhauch, das alles ist Windhauch“ (Koh 1,2)

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

Fr. 15.02. (17:00 Uhr) - So. 17.02. (13:30 Uhr)

S. 33

MEDITATIONSTAGE MIT ÜBUNGEN AM LEIB

Dem Wunderwerk „Leib“ begegnen

Leitung: P. Benedikt Nettebrock OSB

Fr. 22.02. (17:00 Uhr) - So. 24.02. (13:30 Uhr)

S. 33

PHILOSOPHISCHES WOCHENENDE

Schöpfung und Urknall

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Fr. 22.02. (17:00 Uhr) - So. 24.02. (13:30 Uhr)

S. 63

HEILSAME ZEITEN & SEELENZEITEN

Meine achtsame Beziehung zu mir selbst

Leitung: Rosmarie Maier

Fr. 22.02. (18:00 Uhr) - So. 24.02. (13:00 Uhr)

S. 64

TANZEN - SINGEN - BESINNEN UND KREATIV SEIN**Tänze im Rhythmus des Lebens – Schritt für Schritt**

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob, Karin Stippler
 Fr. 22.02. (17:00 Uhr) - So. 24.02. (13:30 Uhr) S. 64

OASENTAG**Zeit für das, was mir wichtig ist**

Leitung: Dr. Petra Altmann
 Mi. 27.02. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr S. 64

M Ä R Z**KONTEMPLATIVE EXERZITIEN FÜR GEÜBTE**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber
 Fr. 01.03. (17:00 Uhr) - So. 10.03. (09:30 Uhr) S. 33

MUSIKALISCHES WOCHENENDE**Kommt und singt!**

Leitung: Beatrix Nyga
 Fr. 01.03. (17:00 Uhr) - So. 03.03. (13:30 Uhr) S. 65

GEISTLICHE TAGE (Exerzitien) für Ordensfrauen**Ich gehe meinen Weg vor Gott - im Lande der Lebenden**

Leitung: P. Tobias Merkt OSB
 So. 03.03. (17:00 Uhr) - Fr. 08.03. (09:30 Uhr) S. 34

NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN**Am Anfang schuf Gott das Fragezeichen**

Leitung: Brigitte Eder
 Mo. 04.03. (17:00 Uhr) - Fr. 08.03. (09:30 Uhr) S. 86

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

Leitung: P. Claudius Bals OSB
 Mi. 06.03. (17:00 Uhr) - So. 10.03. (13:30 Uhr) S. 34

TAGE DER EINKEHR**Mit Meister Eckhart zum guten Leben**

Leitung: Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming
 Fr. 08.03. (17:00 Uhr) - So. 10.03. (13:30 Uhr) S. 44

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. 08.03. (18:00 Uhr) - So. 10.03. (17:00 Uhr) S. 65

BRAUTLEUTETAG

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team
 So. 10.03. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr S. 44

EXERZITIEN IM ALLTAG**Sechs Treffen jeweils von 19:30 Uhr bis 21:15 Uhr**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB
 Di. 12.03. – Di. 16.04. S. 34

SEMINAR

Verwirrt nicht die Verwirrten -

Was wir im Kontakt mit Menschen mit Demenz wissen sollten

Leitung: Rosmarie Maier

Do. 14.03. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

S. 66

2. KURSABSCHNITT

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Andreas Miesen

Fr. 15.03. (17:00 Uhr) - So. 17.03. (12:00 Uhr)

S. 23

EINE KLEINE AUSZEIT IM KLOSTER

In mir selbst zu Hause sein...

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Hannelore Morgenroth

Fr. 15.03. (17:00 Uhr) - So. 17.03. (13:30 Uhr)

S. 45

THE SACRAMENTAL ELEMENTS

Bread, Wine, Water, Oil - not only for native speakers

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 15.03. (17:00 Uhr) - So. 17.03. (13:30 Uhr)

S. 45

VERTIEFUNGSKURS - Modul 1

Integrative Vergebung und Selbstvergebung

Leitung: Rosmarie Maier, Petra Mayer

Fr. 15.03. & Sa. 16.03. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 66

LEBENSILFE-SEMINAR

Wege ins bessere Leben

Leitung: Sr. Cosima Kiesner CJ

Sa. 16.03. von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

S. 67

MEDITATIVES TROMMELN in der Fastenzeit

Zur inneren Mitte finden mit der Djembe

Leitung: Karin Plötz, Reiner Dürr

So. 17.03. von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

S. 67

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

Reinigung von Körper, Geist und Seele

Leitung: P. Augustinus Pham OSB & Team

Mo. 18.03. (15:00 Uhr) - So. 24.03. (13:30 Uhr)

S. 68

DAS HERZENSGEBET

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 22.03. (17:00 Uhr) - So. 24.03. (12:00 Uhr)

S. 23

WOCHENENDSEMINAR

Was in meinem Leben gelungen ist

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 22.03. (17:00 Uhr) - So. 24.03. (13:30 Uhr)

S. 68

GREGORIANISCHER CHORAL UND MEDITATION

IN DER FASTENZEIT

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Fr. 22.03. (17:00 Uhr) - So. 24.03. (13:30 Uhr)

S. 34

WOCHENENDSEMINAR

Worte für mein Leben – Gottes Wort für mich

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

Fr. 22.03. (17:00 Uhr) - So. 24.03. (13:30 Uhr)

S. 45

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**Meiner Lebensspur folgen**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 23.03. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 69

GRUNDKURS**Gregorianischer Choral**

Leitung: Prof. Stephan Zippe, Alexander M. Schweitzer

Mi. 27.03. (17:00 Uhr) - So. 31.03. (13:30 Uhr)

S. 46

NATURKUNDLICHES WOCHENENDE**Frühlingserwachen**

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Fr. 29.03. (17:00 Uhr) - So. 31.03. (13:30 Uhr)

S. 69

WOCHENENDSEMINAR**Vom Sinn der Begegnung**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Hannes Häntsch

Fr. 29.03. (17:00 Uhr) - So. 31.03. (13:30 Uhr)

S. 69

ÖSTERLICHER BLUMENSCHMUCK UND GEBINDE**„Wir aber hatten gehofft...“ (Lk 24,21)**

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB

Fr. 29.03. (17:00 Uhr) - So. 31.03. (13:30 Uhr)

S. 70

A P R I L**EINZELEXERZITIEN****Von Jesus berührt**Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, P. Klaus Spiegel OSB,
Br. Elias König OSB

Mo. 01.04. (17:00) - So. 07.04. (09:30 Uhr)

S. 35

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: Br. Elias König OSB, Martina Klenk

Fr. 05.04. (17:00 Uhr) - So. 07.04. (13:30 Uhr)

S. 35

STILLE UND KLANG-EXERZITIEN**Gott ist immer und überall da. „Von allen Seiten umgibst du mich, o Herr!“ (Ps 139,5)**

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

Fr. 05.04. (17:00 Uhr) - So. 07.04. (13:30 Uhr)

S. 35

VERTIEFUNGSKURS - Modul 2**Integrative Vergebung und Selbstvergebung**

Leitung: Rosmarie Maier, Petra Mayer

Fr. 05.04. & Sa. 06.04. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 70

INTENSIVSEMINAR**Kriegserbe in der Seele? Die Generation von 1929 bis 1970**

Leitung: Dr. Otto Zsok

Mo. 08.04. (14:30 Uhr) - Mi. 10.04. (13:30 Uhr)

S. 70

EINKEHRTAG FÜR FRAUEN**„Gott, du mein Gott, dich suche ich“ (Ps 63)**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Mo. 08.04 & Di. 09.04 & Mi. 10.04. von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

S. 46

SCHWEIGE-EXERZITIEN in der Karwoche für 20-50 Jährige

Sehnsucht nach Leben - Sehnsucht nach Gott

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner
Fr. 12.04. (17:00 Uhr) - Mi. 17.04. (11:00 Uhr) S. 24

VERTIEFUNGSEMINAR STRESSPUNKT

Den Wolf umarmen, die Dämonen füttern

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn
Fr. 12.04. (17:00 Uhr) - So. 14.04. (13:30 Uhr) S. 71

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER

„Wer hat dir gesagt, dass du nackt bist?“ (Gen 3, 11)

Leitung: P. Otto Betler OSB
Sa. 13.04 von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr S. 46

OSTERKURS

Mitfeier der Kar- und Osterliturgie für Erwachsene

Leitung: P. Claudius Bals OSB
Do. 18.04. (15:00 Uhr) - Mo. 22.04. (13:30 Uhr) S. 46

KAR- & OSTERTAGE für junge Christen

Ostern: Drama in drei Akten

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team
Do. 18.04. (14:00 Uhr) - Mo. 22.04. (13:30 Uhr) S. 47

FREIE (BIBEL-) TAGE

mit himmlischen Gesprächen nur bei Tisch

„wie am Himmel, so auf der Erde“ (vgl. Mt 6,10)
Leitung: P. Guido Wiedemann OSB
Mo. 22.04. (17:00 Uhr) - Fr. 26.04. (09:30 Uhr) S. 47

KLOSTER AUF ZEIT

Leitung: P. Otto Betler OSB, Br. Markus Weiß OSB
Di. 23.04. - So. 28.04. S. 47

INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION

im Stil des Zen & sanftes Yoga

Die Erfahrung der inneren Quelle

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner
Mi. 24.04. (17:00 Uhr) - So. 28.04. (13:30 Uhr) S. 36

MEDITATIVE FUSSWALLFAHRT BARWEILER - BANNEUX

„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen“. (Mt 11,28)

Leitung: Br. Stephan Thomé OSB
Mi. 25.04. – Di. 01.05. S. 86

ACHTSAMKEITSWOCHENENDE

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
Fr. 26.04. (17:00 Uhr) - So. 28.04. (12:00 Uhr) S. 24

M A I

3. KURSABSCHNITT

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Andreas Miesen
Fr. 03.05. (17:00 Uhr) - So. 05.05. (12:00 Uhr) S. 24

BRAUTLEUTETAG

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

So. 05.05. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

S. 47

BETEN UND ARBEITEN

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB

Mi. 08.05. (17:00 Uhr) - So. 12.05. (13:30 Uhr)

S. 48

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - FORTFÜHRUNG

Leitung: Br. Elias König OSB, Martina Klenk

Fr. 10.05. (17:00 Uhr) - Fr. 17.05. (09:30 Uhr)

S. 36

BESINNUNGSWOCHENENDE**Der rettende Hund: tierische Hilfe in der Bibel und im Märchen**

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 10.05. (17:00 Uhr) - So. 12.05. (13:30 Uhr)

S. 48

VERTIEFUNGSKURS - Modul 3**Integrative Vergebung und Selbstvergebung**

Leitung: Rosmarie Maier, Petra Mayer

Fr. 10.05. (09:00 Uhr) & Sa. 11.05. (17:00 Uhr)

S. 71

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 17.05. (17:00 Uhr) - So. 19.05. (12:00 Uhr)

S. 25

WOCHENENDSEMINAR mit der Feldenkrais-Methode**Ruhe finden in der Bewegung**

Leitung: Monika Staudenmeir

Fr. 17.05. (17:00 Uhr) - So. 19.05. (13:30 Uhr)

S. 71

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**Der Sehnsucht Flügel geben**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 18.05. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 72

EXERZITIEN für Mitarbeiter im pastoralen Dienst**Meine Aufgaben und Verpflichtungen erfülle ich gewissenhaft:****Was fehlt mir noch? (vgl. Mt 19,20)**

Leitung: P. Bernhard Dietrich SJ

So. 19.05. (17:00 Uhr) - Fr. 24.05. (09:30 Uhr)

S. 37

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Gerald Bschorr

Mi. 22.05. - So. 26.05.

S. 87

TRÄUME NICHT DEIN LEBEN, LEBE DEINEN TRAUM

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 24.05. (17:00 Uhr) - So. 26.05. (12:00 Uhr)

S. 25

PILGERWEG AUF DEN SPUREN DES HL. FRANZISKUS**VON LA VERNA NACH ASSISI****Den Puls des eigenen Herzens fühlen...**

Leitung: Tanja Reichert, Erich Püttner

Sa. 25.05. - Do. 06.06.

S. 87

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & QiGong

Meditation und Einführung in Kranich QiGong

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra

Mi. 29.05. (17:00 Uhr) - So. 02.06. (13:30 Uhr)

S. 37

BESINNUNGSTAGE IM KLÖSTERL AM WALCHENSEE

für junge und junggebliebene Erwachsene

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team

Mi. 29.05. - So. 02.06.

S. 48

INTENSIVSEMINAR

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Leitung: Dr. Otto Zsok

Mi. 29.05. (14:30 Uhr) - Fr. 31.05. (13:30 Uhr)

S. 72

JUNI

OASENTAG

Die Kraft der Natur

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 01.06. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 72

IKONENMALEN

Leitung: Abraham Karl Selig

Mo. 03.06. (17:00 Uhr) - So 09.06. (09:30 Uhr)

S. 73

EXERZITIEN

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Andreas Miesen

Fr. 07.06. (17:00 Uhr) - Mo. 10.06. (12:00 Uhr)

S. 25

PFINGSTKURS

„Ich hauche euch meinen Geist ein, dann werdet ihr lebendig“

(Ez 37, 14)

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

P. Klaus Spiegel OSB

Fr. 07.06. (17:00 Uhr) - Mo. 10.06. (13:30 Uhr)

S. 49

RADWANDERWOCHE IM FÜNF-SEEN-LAND

Unseren Glauben er-fahren

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Di. 11.06. (15:00 Uhr) - Sa. 15.06. (13:30 Uhr)

S. 88

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 14.06. (17:00 Uhr) - So. 16.06. (13:30 Uhr)

S. 37

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN

Glücklich sein ist meine Pflicht

Leitung: Sabine Heyer

Mi. 19.06. (17:00 Uhr) - So. 23.06. (13:30 Uhr)

S. 73

BESINNUNGSTAGE

Gott verleiht dir Flügel

Leitung: Br. Matthäus Mayer OSB, Stephanie Mende

Do. 20.06. (17:00 Uhr) - So. 23.06. (13:30 Uhr)

S. 49

SCHLIESSE FREUNDSCHAFT MIT DIR SELBST

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
 Fr. 21.06. (17:00 Uhr) - So. 23.06. (12:00 Uhr) S. 26

EIN MUT-MACH-WOCHENENDE

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ (Hermann Hesse)
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Hannelore Morgenroth
 Fr. 21.06. (17:00 Uhr) - So. 23.06. (13:30 Uhr) S. 49

PILGERWEG FÜR TRAUERENDE

Trauern - Pilgern - Verändern. Auf dem Münchner Jakobsweg von Kempten nach Lindau, begleitet von einem qualifizierten Trauer- und Pilgerbegleiter.
 Leitung: Erich Püttner
 Sa. 23.06. – Fr. 28.06. S. 88

VERTIEFUNGSKURS - Modul 4

Integrative Vergebung und Selbstvergebung
 Leitung: Rosmarie Maier, Petra Mayer
 Fr. 28.06. & Sa. 29.06. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 73

JULI**MBSR-KOMPAKT-KURS**

Leitung: Elisabeth Huber
 Mo. 01.07. (15:00 Uhr) - Fr. 05.07. (13:30 Uhr) S. 74

**PILGER- UND BILDUNGSFAHRT
Benediktinische Orte in der Schweiz**

Leitung: P. Tobias Merkt OSB
 Mo. 01.07. - Fr. 05.07. S. 89

BESINNUNGSWOCHENENDE

**für Menschen in der Lebensmitte
Der Sinnanruf der zweiten Lebenshälfte**
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
 Fr. 05.07. (17:00 Uhr) - So. 07.07. (12:00 Uhr) S. 26

MEDITATION UND SINGEN als Quelle der Spiritualität

„Alles, was atmet, lobe den HERRN. Halleluja!“ (Ps 150,6)
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Raphael G. Jakob
 Fr. 05.07. (17:00 Uhr) - So. 07.07. (13:30 Uhr) S. 37

BESINNUNGSWOCHENENDE

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum...“ (Ps 31,9)
 Leitung: P. Otto Betler OSB, Elisabeth Pfau
 Fr. 05.07. (17:00 Uhr) - So. 07.07. (13:30 Uhr) S. 50

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Für das Vergangene - Dank, für das Kommende - Mut!
 Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
 Sa. 06.07. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 74

BESINNUNGSTAGE IM PFAFFENWINKEL

Gottes Spur in der Natur
 Leitung: Br. Matthäus Mayer OSB, Stephanie Mende
 So. 07.07. - Fr. 12.07. S. 89

WALLFAHRT NACH SANDAU

Leitung: Br. Odilo Rahm OSB

Sa. 13.07. S. 89

BENEDIKTUSFEST

09:15 Uhr Pontifikalamt

So. 14.07.

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - FORTFÜHRUNG

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Mi. 17.07. (17:00 Uhr) - So. 21.07. (09:30 Uhr) S. 38

GRUNDSEMINAR

Meine Lebengeschichte schreiben

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 19.07. (17:00 Uhr) - So. 21.07. (13:30 Uhr) S. 74

TANZWOCHELENDE

Vertraue der Weisheit deines Körpers

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Fr. 19.07. (17:00 Uhr) - So. 21.07. (13:30 Uhr) S. 75

LEBENSILFHE-SEMINAR

Wege ins bessere Leben

Leitung: Sr. Cosima Kiesner CJ

Sa. 20.07. von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr S. 75

GEISTLICHE TAGE FÜR PRIESTER (Jubilare)

„Gottes Kraft geht ja alle Wege mit“ (Alfred Delp SJ)

Leitung: Pfr. Georg Schneider

Referent: Franz-Reinhard Daffner

So. 21.07. (17:00 Uhr) - Do. 25.07. (13:30 Uhr) S. 38

WOCHELENDE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wie ein Fels in der Brandung oder wie ein Sandkorn im Getriebe?

Leitung: Jutta Beil

Fr. 26.07. (17:00 Uhr) - So. 28.07. (13:30 Uhr) S. 75

WEINKURS: FRANKEN

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 26.07. (17:00 Uhr) - So. 28.07. (13:30 Uhr) S. 76

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN

Glücklich sein ist meine Pflicht

Leitung: Sabine Heyer

Mi. 31.07. (17:00 Uhr) - So. 04.08. (13:30 Uhr) S. 76

AUGUST

MBSR-KOMPAKT-KURS in zwei Modulen

Teil 1

Leitung: Elisabeth Huber

Do. 01.08. (17:00 Uhr) - So. 04.08. (13:30 Uhr) S. 76

KLOSTER AUF ZEIT

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

Mo. 05.08. - So. 11.08. S. 50

FAMILIENWOCHENENDE**Die Suche nach dem verborgenen Schatz**

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB, Yvonne Janscha

Fr. 09.08. (17:00 Uhr) - So. 11.08. (13:30 Uhr)

S. 77

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

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

Mo. 12.08. (17:00 Uhr) - So. 18.08. (13:30 Uhr)

S. 50

REISE NACH TOGO - AGBANG

Leitung: Abt Romain Botta OSB, P. Augustinus Pham OSB

Mo. 12.08. - Fr. 23.08.

S. 90

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - FORTFÜHRUNG UND FELDENKRAIS

Leitung: Br. Elias König OSB, Monika Staudenmeir

Mo. 19.08. (17:00 Uhr) - So. 25.08. (09:30 Uhr)

S. 38

SELBSTERLEBNIS IN MEDITATION UND GESTALTEN**Eine Reise in die Tiefe Deiner Seele.**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Anton Kotz

Mo. 26.08. (17:00 Uhr) - Fr. 30.08. (13:30 Uhr)

S. 38

S E P T E M B E R**VERTIEFUNGSSEMINAR (ENNEAGRAMM)****Prozessmodell**

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Fr. 06.09. (17:00 Uhr) - So. 08.09. (13:30 Uhr)

S. 77

PILGERWEG AUF DEN SPUREN DES HL. BENEDIKT**Wege des Heils**

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

Fr. 06.09. – Mo. 16.09.

S. 90

FUSSWALLFAHRT**von St. Ottilien nach Vilgertshofen**

Leitung: P. Otto Betler OSB

Sa. 07.09.

S. 90

BIRKENSTEIN-WALLFAHRT**Pilgerwanderung von St. Ottilien nach Maria Birkenstein**

Leitung: P. Rochus Wiedemann OSB

So. 08.09. – Do. 12.09.

S. 91

OASENTAG**Achtsamkeit im Alltag**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Di. 10.09. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

S. 78

AUF DEN SPUREN DER LOGOTHERAPIE**Das Leben meint mich - zum Sinn erwachen**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi

Fr. 13.09. (17:00 Uhr) - So. 15.09. (12:00 Uhr)

S. 27

BESINNUNGSWOCHENENDE

Sprachen der Liebe

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Fr. 13.09. (17:00 Uhr) - So. 15.09. (13:30 Uhr) S. 51

BRAUTLEUTETAG

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

So. 15.09. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr S. 51

FOTOGRAFIE & KONTEMPLATION

Leitung: Br. Elias König OSB

Mi. 18.09. (17:00 Uhr) - So. 22.09. (13:30 Uhr) S. 39

MBSR-KOMPAKT-KURS in zwei Modulen

Teil 2

Leitung: Elisabeth Huber

Do. 19.09. (17:00 Uhr) - So. 22.09. (13:30 Uhr) S. 78

MEDITATIONSTAGE MIT ÜBUNGEN AM LEIB

Sich in Leibwahrhaftigkeit üben

Leitung: P. Benedikt Nettebrock OSB

Fr. 20.09. (17:00 Uhr) - So. 22.09. (13:30 Uhr) S. 39

BESINNUNGSWOCHENENDE

Feuer, Wasser, Luft und Erde - der Spirit in den „4 Elementen“

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Fr. 20.09. (17:00 Uhr) - So. 22.09. (13:30 Uhr) S. 51

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Meine Ziele vor Augen

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 21.09. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 78

PILGERN - MITEINANDER UNTERWEGS SEIN

Durch Oberschwaben zum Kloster Reichenau im Bodensee

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Gerald Bschorr

Mi. 25.09. - So. 29.09. S. 91

OFFENES SINGEN

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Do. 26.09. von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr S. 78

FILMEXERZITIEN für junge Erwachsene, 18-35 Jahre

Leitung: Pfr. Andreas Miesen, Pfr. Benedikt Huber

Fr. 27.09. (17:00 Uhr) - So. 29.09. (12:00 Uhr) S. 27

MBSR KENNENLERNEN

Leitung: Elisabeth Huber

Fr. 27.09. (17:00 Uhr) - So. 29.09. (13:30 Uhr) S. 79

MUSIKALISCHES WOCHENENDE

Ohne Wurzeln keine Flügel

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

Fr. 27.09. (17:00 Uhr) - So. 29.09. (13:30 Uhr) S. 79

MEDITATIVES TROMMELN im Herbst

Zur inneren Mitte finden mit der Djembe

Leitung: Karin Plötz, Reiner Dürr

So. 29.09. von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr S. 79

OKTOBER

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - FORTFÜHRUNG

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Mi. 02.10. (17:00 Uhr) - So. 06.10. (09:30 Uhr) S. 39

GEISTLICHE TAGE (Exerzitien) für Ordensfrauen

„Was sucht ihr?“ (Joh 1,38)

Leitung: P. Rhabanus Petri OSB

So. 06.10. (17:00 Uhr) - Fr. 11.10. (09:30 Uhr) S. 40

SCHNUPPERWOCHELENDE

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

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

Fr. 11.10. (17:00 Uhr) - So. 13.10. (12:00 Uhr) S. 28

AUSZEIT FÜR FRAUEN

Leitung: Stephanie Mende

Fr. 11.10. (17:00 Uhr) - So. 13.10. (13:30 Uhr) S. 51

AUS DEM ATEM SCHÖPFEN

Atemworkshop nach Middendorf

Leitung: Kornelia Zellner

Fr. 11.10. (17:00 Uhr) - So. 13.10. (13:30 Uhr) S. 80

MISSIONSSONNTAG in St. Ottilien

09:15 Uhr Pontifikalamt

So. 13.10.

SEMINAR

Umgang mit Schuldgefühlen in der Seelsorge und in der Beratung

Leitung: Petra Mayer

Di. 15.10. & Mi. 16.10. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr S. 80

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Tai Chi

„Geduld erreicht alles.“ (Teresa von Avila)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra

Mi. 16.10. (17:00 Uhr) - So. 20.10. (13:30 Uhr) S. 40

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN - FORTFÜHRUNG

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 18.10. (17:00 Uhr) - Fr. 25.10. (09:30 Uhr) S. 40

BESINNUNGSWOCHELENDE

Jakob und die Himmelsleiter

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Fr. 18.10. (17:00 Uhr) - So. 20.10. (13:30 Uhr) S. 52

INTEGRATIVE VERGEBUNGSARBEIT

Die heilende Kraft der Vergebung

Leitung: Rosmarie Maier, Petra Mayer

Sa. 19.10. (09:00 Uhr) - So. 20.10. (17:00 Uhr) S. 81

BETEN UND ARBEITEN

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB

Mi. 23.10. (17:00 Uhr) - So. 27.10. (13:30 Uhr) S. 52

PILGER- UND BILDUNGSFAHRT ISRAEL

Heiliges Land

Leitung: P. Tobias Merkt OSB

Mi. 23.10. - Mi. 30.10.

S. 91

TAGE DER STILLE

- in der Stille wächst die innere Kraft

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 25.10. (17:00 Uhr) - So. 27.10. (12:00 Uhr)

S. 28

WOCHENENDSEMINAR

Vom „rechten Maß“ im Leben

Leitung: Dr. Petra Altmann, P. Rhabanus Petri OSB

Fr. 25.10. (17:00 Uhr) - So. 27.10. (13:30 Uhr)

S. 52

NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN

Ich bin...

Leitung: Brigitte Eder

Fr. 25.10. (17:00 Uhr) - Di. 29.10. (09:30 Uhr)

S. 92

SEMINAR

Sterben für Anfänger - Was wir über das Sterben wissen sollten

Leitung: Petra Mayer

Do. 31.10. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

S. 81

NOVEMBER

WOCHENENDE 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. 01.11. (17:00 Uhr) - So. 03.11. (13:30 Uhr)

S. 57

**INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen
„Die Schönheit des Schweigens entdecken“ (Papst Franziskus)**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Mi. 06.11. (17:00 Uhr) - So. 10.11. (13:30 Uhr)

S. 41

CHORALSINGEN

Leitung: P. Regino Schüling OSB

Fr. 08.11. (17:00 Uhr) - So. 10.11. (13:30 Uhr)

S. 57

LEBENSILFSE-SEMINAR

Wege ins bessere Leben

Leitung: Sr. Cosima Kiesner CJ

Sa. 09.11. von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

S. 82

2. KURSABSCHNITT

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

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

Fr. 15.11. (17:00 Uhr) - So. 17.11. (12:00 Uhr)

S. 28

BESINNUNGSWOCHENENDE

Blut, Wasser und Öl: die sakramentalen Elemente

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 15.11. (17:00 Uhr) - So. 17.11. (13:30 Uhr)

S. 57

WOCHENENDWORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Innere Heilung

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

Fr. 15.11. (17:00 Uhr) - So. 17.11. (13:30 Uhr) S. 82

TANZEN - SINGEN - BESINNEN UND KREATIV SEIN

Mitten im Leben – Innehalten

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

Fr. 15.11. (17:00 Uhr) - So. 17.11. (13:30 Uhr) S. 82

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Fr. 22.11. (17:00 Uhr) - So. 24.11. (13:30 Uhr) S. 41

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & sanftes Yoga Entschleunige dein Leben - Langsam in allen Lebensbereichen!

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

Fr. 22.11. (17:00 Uhr) - So. 24.11. (13:30 Uhr) S. 41

MASKENBAU & MASKENSPIEL

An der Schwelle - Aufbruch zu neuen Ufern

Leitung: Christiane Lautenbacher, Veronika Löbhard-Steber

Fr. 22.11. (10:00 Uhr) - So. 24.11. (15:00 Uhr) S. 83

HEILSAME ZEITEN & SEELENZEITEN

Meine achtsame Beziehung zu mir selbst

Leitung: Rosmarie Maier

Fr. 22.11. (18:00 Uhr) - So. 24.11. (13:00 Uhr) S. 83

VORTRAGSEXERZITIEN

„Gott hat uns nicht den Geist der Verzagtheit gegeben“ (2 Tim 1,7)

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Mo. 25.11. (17:00 Uhr) - Fr. 29.11. (09:30 Uhr) S. 41

OASENTAG

Aufbruch in die Stille

Leitung: Dr. Petra Altmann

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

SPIRITUALITÄTSWOCHENENDE

Christliche Mystik

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

Fr. 29.11. (17:00 Uhr) - So. 01.12. (12:00 Uhr) S. 29

ADVENTWOCHENENDE

Dem Geheimnis der Zukunft trauen

Leitung: P. Claudius Bals OSB

Fr. 29.11. (17:00 Uhr) - So. 01.12. (13:30 Uhr) S. 58

ADVENTLICHES WOCHENENDE

Türen öffnen

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Fr. 29.11. (17:00 Uhr) - So. 01.12. (13:30 Uhr) S. 58

ADVENTLICHER BLUMENSCHMUCK UND GEBINDE

Wachet auf... Gott ist da... Fürchtet euch nicht

Leitung: Br. Fabian Wetzels OSB

Fr. 29.11. (17:00 Uhr) - So. 01.12. (13:30 Uhr) S. 84

DEZEMBER

STILLE WOCHEN IM ADVENT

Leitung: P. Ludger Schäffer OSB

Mo. 02.12. (17.00 Uhr) - Fr. 05.12. (09:30 Uhr) S. 42

EXISTENZIELLE LEBENSILANZIERUNG

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 06.12. (17:00 Uhr) - So. 08.12. (12:00 Uhr) S. 29

GREGORIANISCHER CHORAL UND MEDITATION IM ADVENT

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Fr. 06.12. (17:00 Uhr) - So. 08.12. (13:30 Uhr) S. 42

ADVENTSKURS

Das Evangelium nach Thomas

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 06.12. (17:00 Uhr) - So. 08.12. (13:30 Uhr) S. 58

EINKEHRTAG FÜR FRAUEN

„Aus der Tiefe rufen wir, Herr zu dir“ (Ps 130) - „Komm, Herr, komm“ (vgl. Offb 22,20)

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Mo. 09.12. & Di. 10.12. & Mi. 11.12. von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr S. 58

GRUNDKURS

Gregorianischer Choral

Leitung: Prof. Stephan Zippe, Alexander M. Schweitzer

Mi. 11.12. (17:00 Uhr) - So. 15.12. (13:30 Uhr) S. 59

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen

Advent – auf wen oder was warten wir?

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Fr. 13.12. (17:00 Uhr) - So. 15.12. (13:30 Uhr) S. 42

KONTEMPLATION & CHORGEBET

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

Mo. 16.12. (17:00 Uhr) - Fr. 20.12. (09:30 Uhr) S. 43

WEIHNACHTSKURS

Mitfeier der Weihnachtstage

Leitung: P. Claudius Bals OSB

Mo. 23.12. (17:00 Uhr) - Do. 26.12. (13:30 Uhr) S. 59

EXERZITIEN zum Jahreswechsel für 20-45 Jährige

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

Do. 26.12. (17:00 Uhr) - So. 29.12. (11:00 Uhr) S. 29

OASENTAG

Das ABC der Dankbarkeit

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 27.12. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr S. 84

SILVESTERKURS

„Lass mich wohnen, oh Herr, auf deinem heiligen Berge...“ (vgl. Ps 15)

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

Sa. 28.12. (17:00 Uhr) - Mi. 01.01.2020 (13:30 Uhr) S. 85

JANUAR

Fr. 04.01. (17:00 Uhr) - | AUFBAUKURS
So. 06.01. (12:00 Uhr)

Persönlichkeitseminar mit Enneagramm

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

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

Eine frühzeitige Anmeldung ist sinnvoll, denn die Nachfrage ist groß und die Plätze sind begrenzt.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 25.01. (17:00 Uhr) - | ORIENTIERUNGSKURS
So. 27.01. (12:00 Uhr)

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

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

Wir sind überzeugt: „Du bist berufen etwas zu tun oder zu sein, wofür kein anderer berufen ist. Du hast einen Platz in Gottes Plan auf Gottes Erden, den kein anderer hat. Gott ruft dich bei deinem Namen.“ (nach John Henry Newman)

2. Kursabschnitt: Fr. 15.03. (17:00 Uhr) – 17.03. (12:00 Uhr)

Einstieg auch hier möglich

3. Kursabschnitt: Fr. 03.05. (17:00 Uhr) – 05.05. (12:00 Uhr)

Exerzitien: Fr. 07.06. (17:00 Uhr) – Mo. 10.06. (12:00 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, Pfr. Andreas Miesen

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

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

FEBRUAR

**Fr. 08.02. (17:00 Uhr) -
So. 10.02. (12:00 Uhr)**

**GOTTES SPUREN
IN MEINEM LEBEN**

Wir wollen die Spuren Gottes im eigenen Leben und in der eigenen Lebensgeschichte entdecken und schauen, wohin sie uns geführt haben und führen. So kann unser Leben an Tiefe gewinnen und die Gottesbeziehung bereichert werden. Es ist ein Geschenk zu sehen, wie Gott unser Leben begleitet, trägt und stärkt und macht Mut mit Gottes Begleitung in die Zukunft zu gehen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

MÄRZ

**Fr. 15.03. (17:00 Uhr) -
So. 17.03. (12:00 Uhr)**

**ORIENTIERUNGSKURS
2. KURSABSCHNITT**

Das MEHR in mir... Wege christlicher Berufung für 20-45 Jährige
Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Andreas Miesen

**Fr. 22.03. (17:00 Uhr) -
So. 24.03. (12:00 Uhr)**

DAS HERZENSGEBET

Das Herzensgebet ist eine alte, bewährte Gebetsweise, die einfach ist und gleichzeitig in die Tiefe unseres eigenen Herzens führt.

Es wird auch Jesus-Gebet genannt, weil es uns lehrt am Herzen Jesu zu ruhen und ihm in der Tiefe zu begegnen. Um die Einübung des Herzensgebets in Verbindung mit dem Atem wird es an diesem Wochenende gehen. Sie werden erfahren, wie diese Gebetsweise sich auch für den Alltag eignet, denn egal, wo Sie sich aufhalten, ob auf der Straße oder an der Ampel oder auf der Couch, mit dem Herzensgebet können Sie immer in die Beziehung zu Jesus treten, der Ihr Herz erfüllen möchte.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

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

A P R I L

Fr. 12.04. (17:00 Uhr) - | **SCHWEIGE-EXERZITIEN**
Mi. 17.04. (11:00 Uhr) | **in der Karwoche für 20-50 Jährige**

Sehnsucht nach Leben - Sehnsucht nach Gott

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

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

Fr. 26.04. (17:00 Uhr) - | **ACHTSAMKEITSWOCHENENDE**
So. 28.04. (12:00 Uhr)

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

Das Wort Achtsamkeit ist in aller Munde ... ist es aber auch vorhanden in meinem Leben? Achtsamkeit erhöht die Lebensqualität, sensibilisiert mich selbst und meinen Umgang mit den Menschen und der Schöpfung und weckt Dankbarkeit für das Gegebene.

In diesen Tagen werden wir uns in Achtsamkeit auf das Leben einlassen und Sie werden merken, wie es dem gesamten Menschen mit Leib, Seele und Geist gut tut. Der Mensch kann neu zu sich selbst und auch zu Gott hin erwachen.

Gönnen Sie sich diese entspannten Tage an dem schönen Ort St. Ottilien. Im Genießen der Natur begleiten uns spirituelle Impulse durch die Tage. Entspannungsübungen sind zusätzlich Teil des Programms.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

M A I

Fr. 03.05. (17:00 Uhr) - | **ORIENTIERUNGSKURS**
So. 05.05. (12:00 Uhr) | **3. KURSABSCHNITT**

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

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Andreas Miesen

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

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

Fr. 17.05. (17:00 Uhr) - | SINGLE-WOCHENENDE
So. 19.05. (12:00 Uhr)

Wo stehe ich - wohin gehe ich? für 20-45 Jährige

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 Häntsch

Fr. 24.05. (17:00 Uhr) - | TRÄUME NICHT DEIN LEBEN,
So. 26.05. (12:00 Uhr) | LEBE DEINEN TRAUM

Wir wollen die Bedeutung von Träumen in unserem Leben nachspüren. Wovon träume ich – real und im übertragenen Sinn?

Gibt es Wegweisung in Träumen? Träume sind die vergessene Sprache Gottes, hieß einmal der Titel eines Buches. Lebe ich schon meine Träume oder träume ich noch vor mich hin? Was kann helfen, meine Träume in meinem Leben lebendig werden zu lassen?

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

J U N I

Fr. 07.06. (17:00 Uhr) - | ORIENTIERUNGSKURS
Mo. 10.06. (12:00 Uhr) | EXERZITIEN

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

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Andreas Miesen

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

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

**Fr. 21.06. (17:00 Uhr) - | SCHLIESSE FREUNDSCHAFT
So. 23.06. (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.

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

JULI

**Fr. 05.07. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 07.07. (12:00 Uhr) | für Menschen in der Lebensmitte**

In der Mitte des Lebens zur Mitte finden.

Der Sinnanruf der zweiten Lebenshälfte

Menschen in der Lebensmitte sind eingeladen, sich auf die zweite Lebenshälfte vorzubereiten, denn da gibt es so manches zu entdecken. Oft ist die Familienplanung abgeschlossen, sie sind im Beruf angekommen, Länder wurden bereist und so manche(r) stellt sich nun die Frage: Und jetzt – was soll da noch kommen?

Die Logotherapie spricht vom Sinnanruf in der Lebensmitte. Diesem wollen wir uns stellen und nach Sinnmöglichkeiten für die zweite Lebenshälfte suchen.

Die Frage, die sich dabei stellt ist die: Will ich weiter in die Breite des Lebens leben und alle Angebote, die sich mir bieten mitnehmen, oder will ich meinem Leben auch im Blick auf die Endlichkeit Tiefgang geben. Wie wir zu diesem Tiefgang kommen, darum geht es bei diesem Wochenende.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

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

SEPTEMBER

Fr. 13.09. (17:00 Uhr) - | **AUF DEN SPUREN DER**
So. 15.09. (12:00 Uhr) | **LOGOTHERAPIE**

Das Leben meint mich - zum Sinn erwachen

An diesem Wochenende wird der Begründer der Logotherapie Viktor E. Frankl vorgestellt. Die Logotherapie ist die Sinnfindungstherapie schlechthin, die den Menschen und seine Frage nach dem Sinn in den Mittelpunkt stellt.

So werden wir der Frage nachgehen: Wenn ich gemeint bin – wie kann ich mein Leben noch sinn-erfüllter gestalten? Und wie kann meine Seele heil bleiben oder heiler werden?

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 27.09. (17:00 Uhr) - | **FILMEXERZITIEN**
So. 29.09. (12:00 Uhr) | **für junge Erwachsene, 18-35 Jahre**

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

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

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

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

Infos und Anmeldung per E-Mail:

andreas.miesen@bistum-augsburg.de

Leitung: Pfr. Andreas Miesen, Pfr. Benedikt Huber

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:

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

O K T O B E R

Fr. 11.10. (17:00 Uhr) - | SCHNUPPERWOCHELENDE
So. 13.10. (12:00 Uhr)

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

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: Fr. 15.11. (17:00 Uhr) – So. 17.11. (12:00 Uhr)

3. Kursabschnitt: Fr. 10.01. (17:00 Uhr) – So. 12.01.2020 (12:00 Uhr)

4. Kursabschnitt: Fr. 13.03. (17:00 Uhr) – So. 15.03.2020 (12:00 Uhr)

Kurzexerzitien: Mi. 20.05. (17:00 Uhr) – So. 24.05.2020 (11:00 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. 25.10. (17:00 Uhr) - | TAGE DER STILLE
So. 27.10. (12:00 Uhr)

- in der Stille wächst die innere Kraft

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. Dies ist kein reines Schweige-Wochenende, aber wir werden Zeiten der Stille für die persönliche Besinnung einbauen. Sie werden spüren, wie daraus Kraft für Ihr alltägliches Leben erwächst.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

N O V E M B E R

Fr. 15.11. (17:00 Uhr) - | 2. KURSABSCHNITT
So. 17.11. (12:00 Uhr)

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 28

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

Fr. 29.11. (17:00 Uhr) - | **SPIRITUALITÄTSWOCHENENDE**
So. 01.12. (12:00 Uhr)

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

D E Z E M B E R

Fr. 06.12. (17:00 Uhr) - | **EXISTENZIELLE**
So. 08.12. (12:00 Uhr) | **LEBENSILANZIERUNG**

Die Logotherapie empfiehlt 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. Die Schnittstelle vom alten zum neuen Jahr ist hierfür besonders geeignet. Auf Wunsch mit Einzelgespräch.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Do. 26.12. (17:00 Uhr) - | **EXERZITIEN zum Jahreswechsel**
So. 29.12. (11:00 Uhr)

für 20-45 Jährige

Die Zeit zwischen den Jahren lädt ein, inne zu halten und zu schauen. Was will Gott mir im Blick auf das vergangene Jahr zeigen? Und wohin soll es im neuen Jahr gehen? So können Sie bewusster das vergangene Jahr verabschieden, innerlich aufgeräumter ins neue Jahr starten und sich auf dessen Herausforderungen einstellen.

Elemente: Schweigen, Jahresrückblick – und Ausblick, Bibelimpulse, Meditation, Gottesdienst, pers. Besinnungszeiten, Einzelgespräch 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. 11.01. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 13.01. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & QiGong**

Selbstwahrnehmung und Selbstfindung: Wer bin ich?

„Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind“ (Kabat-Zinn). Selbstwahrnehmung ist wichtig, weil unsere Gefühle Ausdruck unserer Bedürfnisse sind. Daher ist das Erspüren der Bedürfnisse der erste Schritt hin zu einer Lebensphilosophie, die auch zu mehr Zufriedenheit führt. Meditation ist ein spiritueller, innerer Weg, auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen. QiGong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die ruhigen, meditativen Bewegungen führen zur Entspannung und Energieaufbau um die Gesundheit zu fördern: Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Dieses Seminar unterstützt uns dabei, uns in unserer Ganzheit wahrzunehmen und mit Achtsamkeit den eigenen Rhythmus im alltäglichen Dasein zu finden und zu leben.

Kurselemente: Sitzen in der Stille, QiGong-Übungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und zeitweise Schweigen.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 98,00 €

Kursgebühr: 95,00 €

Mo. 28.01. (17:00 Uhr) - | **VORTRAGSEXERZITIEN**
Fr. 01.02. (09:30 Uhr)

„Gott hat uns nicht den Geist der Verzagtheit gegeben“ (2 Tim 1,7)

Der heilige Paulus war ein Mensch wie wir und musste vieles durchstehen, Gefahren zu Wasser, zu Land, Verfolgung und Schmerzen. Aber er wusste, dass wir als Christen vom Heiligen Geist beseelt sind, der uns ermutigt, stärkt und die rechten Wege weist. „In der Welt seid ihr in Bedrängnis. Habt Mut, ich habe die Welt besiegt“ (Jo 16,33) hat Jesus gesagt. Er ist unsere Hoffnung, dass auch wir ein Licht in allem Dunkel unseres Lebens sehen.

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 227,00€ oder EZ/Etagendusche/-WC 187,00€

Kursgebühr: 65,00 €

FEBRUAR

Fr. 01.02. (17:00 Uhr) - | **EINFÜHRUNG**
So. 03.02. (13:30 Uhr) | **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 Std. / 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. Für Erwachsene, die sich nach Stille sehnen und eine christliche Form des einfachen Gebetes suchen.

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, Maria Fischer
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 98,00 €
 Kursgebühr: 80,00 €

Fr. 01.02. (17:00 Uhr) - | **IGNATIANISCHE**
Fr. 08.02. (09:30 Uhr) | **EINZELEXERZITIEN**

Leben im Angesicht Gottes

Das eigene Leben in persönlichen Betrachtungen von Bibelstellen und Impulsen im Licht Gottes anzuschauen und zu einer tieferen Gottesbeziehung finden. Unterstützt wird der individuelle Weg durch das gemeinsame Schweigen und die täglichen Einzelbegleitungsgespräche.

Leitung: Sr. Cosima Kiesner CJ, P. Stefan Kiechle SJ
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 340,00 €
 Kursgebühr: 220,00 €

So. 03.02. (17:00 Uhr) - | EXERZITIEN FÜR PRIESTER
Fr. 08.02. (09:30 Uhr)

Stille aushalten – bei sich sein – seine Wurzeln in Gott spüren

Exerzitien zu machen, das heißt, vier Tage Zeit zu haben, um sich auszuschlafen, den Körper zu spüren; zurück zu schauen auf das letzte Jahr; sich selbst begegnen, auch den eigenen Schatten; mit Gott wieder in ein intensiveres Gespräch zu kommen oder schweigend und gesammelt vor ihm zu sein.

Auch Jesus nahm sich Zeit dafür – zu Beginn seines öffentlichen Wirkens sogar 40 Tage in der Wüste, aber auch danach immer wieder in der Nacht, in den Morgenstunden. Nur wer sich (gesammelt) hat und bei sich ist, kann auch offen und da sein für andere.

Der Tagesrhythmus: Einladung zu leichten Feldenkrais-Bewegungen vor dem Frühstück, je ein Impulsvortrag vormittags und nachmittags, Eucharistiefeier und eine halbstündige Abendbesinnung nach dem Abendessen. Das Chorgebet der Benediktiner und die landschaftliche Umgebung von St. Ottilien sind eine zusätzliche Hilfe, um zur Ruhe zu kommen.

Leitung: P. Rüdiger Funiok SJ

Pension: EZ/Dusche/WC 288,00 €

Kursgebühr: 150,00 €

Fr. 08.02. (17:00 Uhr) - | MEDITATIVES WOCHENENDE
So. 10.02. (13:30 Uhr)

„Du bist der Lebendige, der nach mir schaut“. (Gen 16,13)

Der Lebendige, der mich in jeder Situation sieht, ist immer da. Dieses Wochenende bietet Übungen und spirituelle Impulse, die helfen, die Aufmerksamkeit auf das Innere zu richten und den eigenen Rhythmus zwischen Alltagsaktivität und Rückzug an die Quelle des Lebens zu finden.

Einübungsmöglichkeiten und Hilfestellungen dafür sind meditatives Beten (Sitzen in der Stille), Körperübungen, Klangschalen und Singen. Außerdem besteht die Möglichkeit zur Teilnahme am gemeinschaftlichen Stundengebet mit den Mönchen und zur Feier der Eucharistie, sowie zum Einzelgespräch und stille Zeiten für sich.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 95,00 €

Fr. 15.02. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 17.02. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & sanftes Yoga**

„Windhauch, Windhauch, das alles ist Windhauch“ (Koh 1,2)

„Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.“ (Koh 3,1)

Meditation ist ein spiritueller, innerer Weg, bei dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen. Wir nehmen uns dabei selbst wahr, erfahren das Göttliche in allem und lernen so, uns selbst, Gott und seine Schöpfung zu lieben.

Yoga ist eng mit der indischen Kultur verbunden und darf nicht als Religion missverstanden werden. Yoga ermöglicht es, Körper, Geist, Seele und Atem in ihrer Ganzheit zu erleben.

Kurselemente: Sitzen in der Stille, Gehmeditation im Garten, Klangschalen-, Yogaübungen, spirituelle Impulse und zeitweise Schweigen.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 98,00 €

Kursgebühr: 95,00 €

Fr. 22.02. (17:00 Uhr) - | **MEDITATIONSTAGE**
So. 24.02. (13:30 Uhr) | **MIT ÜBUNGEN AM LEIB**

Dem Wunderwerk „Leib“ begegnen

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

Leitung: P. Benedikt Nettebrock OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 98,00 €

Kursgebühr: 70,00 €

M Ä R Z

Fr. 01.03. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN**
So. 10.03. (09:30 Uhr) | **FÜR GEÜBTE**

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.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 442,00 €

Kursgebühr: 300,00 €

So. 03.03. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE**
Fr. 08.03. (09:30 Uhr) | **(Exerzitien) für Ordensfrauen**

Ich gehe meinen Weg vor Gott - im Lande der Lebenden

von Gott gerufen und in einer Gemeinschaft unterwegs. Ob in der Stille der Klausur oder in verschiedenen Tätigkeiten unter den Menschen. Mit einem Blick auf unsere Lebenswege, die wir auf SEIN WORT hin begonnen haben - die wir mit SEINEM WORT Tag für Tag gehen.

Leitung: P. Tobias Merkt OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 288,00 €
 Kursgebühr: 95,00 €

Mi. 06.03. (17:00 Uhr) - | **EXERZITIEN FÜR OBLATEN**
So. 10.03. (13:30 Uhr) | **DES HL. BENEDIKT**
UND INTERESSIERTE

Die Weisheit des hl. Benedikt entdecken

Die Worte des hl. Benedikt sollen unser tägliches Leben tiefer beleuchten und bewusster in die Hand nehmen lassen. Die 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 240,00 €
 Kursgebühr: 50,00 €

Di. 12.03. – Di. 16.04. | **EXERZITIEN IM ALLTAG**

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

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB
 Kursgebühr: 50,00 €

Fr. 22.03. (17:00 Uhr) - | **GREGORIANISCHER CHORAL**
So. 24.03. (13:30 Uhr) | **UND MEDITATION IN DER**
FASTENZEIT

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 Fastenzeit einüben und diese Texte meditieren.

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €
 Kursgebühr: 75,00 €

APRIL

Mo. 01.04. (17:00 Uhr) - | **EINZELEXERZITIEN**
So. 07.04. (09:30 Uhr)

„Von Jesus berührt“

„Sie sagte sich: Wenn ich auch nur sein Gewand berühre, werde ich geheilt.“ (Mk 5,28)

Die Exerziten möchten die Gelegenheit bieten, das persönliche Leben von Gott berühren zu lassen. Hilfe dazu sollen ausgewählte Texte aus der Hl. Schrift, persönliche Gebetszeiten und Einzelgespräche mit dem Exerzitenbegleiter sein.

Als Angebote für die gesamte Gruppe: täglich gemeinsamer Morgenimpuls, Übungen mit dem Leib, Eucharistiefeier, Gelegenheit zur Teilnahme einiger Gebetszeiten der Mönche.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 349,00 €

Kursgebühr: 220,00 €

Fr. 05.04. (17:00 Uhr) - | **EINFÜHRUNG IN DIE**
So. 07.04. (13:30 Uhr) | **KONTEMPLATION**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Leitung: Br. Elias König OSB, Martina Klenk

Pension: EZ/Etagendusche/WC 98,00 €

Kursgebühr: 80,00 €

Fr. 05.04. (17:00 Uhr) - | **STILLE UND KLANG-EXERZITIEN**
So. 07.04. (13:30 Uhr)

Gott ist immer und überall da. „Von allen Seiten umgibst du mich o Herr!“ (Ps 139,5)

Wir üben, still zu werden, achtsam da zu sein und dem „Klang“ der Stille in uns zu lauschen und ihm zu folgen: zu uns selbst und zur Gegenwart Gottes in uns.

Exerziten sind Zeiten des Innehaltens, des „Wahr“-nehmens wer ich bin und wie ich jetzt da bin. Sie ermöglichen eine Neuorientierung und Vertiefung auf meinem spirituellen Weg. Sie stellen die Frage nach Gottes Willen für meinen konkreten Alltag. Die Schwingungen der Klangschalen führen zu einer sanften Massage des Körpers. Klang und gemeinsamer Gesang können darin wie ein Gebet erlebt werden.

Kurselemente: Die Feier der hl. Messe, Gebetseinheiten zu den Tagzeiten, meditative Gesänge aus dem Schatz christlicher Tradition und der Moderne, auditive und taktile Wahrnehmung mit Klangschalen, Gongs und Monochord, Sitzen in der Stille, Schweigen, Körperübungen, spirituelle Impulse, Einzelgespräche und Freiraum zum persönlichen Gebet.

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

Pension: EZ/Etagendusche/WC 98,00 €

Kursgebühr: 130,00 €

Mi. 24.04. (17:00 Uhr) -
So. 28.04. (13:30 Uhr)

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

Die Erfahrung der inneren Quelle

Psalm 36,10 - Bei dir ist die Quelle des Lebens, der unaufhörlich quellende Ursprung des Lebens. Jesus ist die Quelle des Lebens, aus der wir Sinn, Halt, Orientierung und Vertrauen ins Leben schöpfen.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 33

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Meditationsübende und beinhaltet täglich 6 X 25 Minuten Sitzen in der Stille und 3 Stunden Yoga.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 240,00 €

Kursgebühr: 130,00 €

M A I

Fr. 10.05. (17:00 Uhr) -
Fr. 17.05. (09:30 Uhr)

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN
- FORTFÜHRUNG

„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“ belegt 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: Br. Elias König OSB, Martina Klenk

Pension: EZ/Etagendusche/WC 340,00 €

Kursgebühr: 250,00 €

So. 19.05. (17:00 Uhr) -
Fr. 24.05. (09:30 Uhr)

**EXERZITIEN FÜR MITARBEITER
 IM PASTORALEN DIENST**

**Meine Aufgaben und Verpflichtungen erfülle ich gewissenhaft:
 Was fehlt mir noch? (vgl. Mt 19,20)**

Schweigekurs mit zwei Impulsen zu je einem Schriftwort am Tag

Leitung: P. Bernhard Dietrich SJ
 Pension: EZ/Dusche/WC 288,00 €
 Kursgebühr: 120,00 €

Mi. 29.05. (17:00 Uhr) -
So. 02.06. (13:30 Uhr)

**CHRISTLICHE MEDITATION
 im Stil des Zen & QiGong**

Meditation und Einführung in Kranich QiGong

Selbstwahrnehmung: Wer bin ich?

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 30

Der Kurs beinhaltet eine Einführung in das Kranich QiGong.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra
 Pension: EZ/Dusche/WC 240,00 €
 Kursgebühr: 160,00 €

JUNI

Fr. 14.06. (17:00 Uhr) -
So. 16.06. (13:30 Uhr)

**EINFÜHRUNG IN DIE
 KONTEMPLATION**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 98,00 €
 Kursgebühr: 80,00 €

JULI

Fr. 05.07. (17:00 Uhr) -
So. 07.07. (13:30 Uhr)

**MEDITATION UND SINGEN
 als Quelle der Spiritualität**

„Alles, was atmet, lobe den HERRN. Halleluja!“ (Ps 150,6)

Gemeinsames Singen ist Meditation und Gebet. Spiritualität – Mystik – Meditation – Musik sind Wege der Gotteserfahrung. Im Atem erfahren wir Gott, im Atem lassen wir los und geben uns Gott hin. Meditation und Musik führen uns zur Spiritualität des Augenblicks.

Kurselemente: Sitzen in der Stille, Singen, Körperübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und zeitweise Schweigen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Raphael G. Jakob
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 98,00 €
 Kursgebühr: 95,00 €

**Mi. 17.07. (17:00 Uhr) -
So. 21.07. (09:30 Uhr)**

**KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -
FORTFÜHRUNG**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 36

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 187,00 €

Kursgebühr: 150,00 €

**So. 21.07. (17:00 Uhr) -
Do. 25.07. (13:30 Uhr)**

**GEISTLICHE TAGE
FÜR PRIESTER (Jubilare)**

„Gottes Kraft geht ja alle Wege mit“ (Alfred Delp SJ)

Referent: Franz-Reinhard Daffner, Domkapitular i.R., Augsburg

Leitung: Pfr. Georg Schneider

Pension: EZ/Dusche/WC 240,00 €

Kursgebühr: 75,00 €

AUGUST

**Mo. 19.08. (17:00 Uhr) -
So. 25.08. (09:30 Uhr)**

**KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -
FORTFÜHRUNG UND
FELDENKRAIS**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 36

Leitung: Br. Elias König OSB, Monika Staudenmeir

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 289,00 €

Kursgebühr: 220,00 €

**Mo. 26.08. (17:00 Uhr) -
Fr. 30.08. (13:30 Uhr)**

**SELBSTERLEBNIS
IN MEDITATION UND GESTALTEN**

Eine Reise in die Tiefe Deiner Seele.

MEDITATION UND KÜNSTLERISCHES WIRKEN!

Wir begeben uns auf eine Reise in die Tiefe der Seele. In geführten Meditationen und im kreativen Tun verbinden wir uns aus jeder Faser unseres Seins mit der Kraft und der Seele der gewählten Materialien.

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

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Anton Kotz

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 200,00 €

Kursgebühr: 140,00 €

SEPTEMBER

Mi. 18.09. (17:00 Uhr) - | **FOTOGRAFIE**
So. 22.09. (13:30 Uhr) | **& KONTEMPLATION**

Die kontemplative Haltung ist ein stilles und staunendes Verweilen in der Gegenwart Gottes und 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 sind für jene gedacht, die ganz bewusst die Stille suchen mit genügend Zeit für sich selbst und Gott. Zeiten der gemeinsamen, stillen Meditation sowie kurze Impulse werden uns in die kontemplative Haltung der Wahrnehmung führen, sodass jeder mit seiner Kamera für sich selbst in der wunderschönen Natur in und um St. Ottilien jener Spur Gottes in allen Dingen nachspüren kann. Der Kurs findet im Schweigen statt.

Eine einfache Kamera ist vollkommen ausreichend.

Leitung: Br. Elias König OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 200,00 €

Kursgebühr: 115,00 €

Fr. 20.09. (17:00 Uhr) - | **MEDITATIONSTAGE**
So. 22.09. (13:30 Uhr) | **MIT ÜBUNGEN AM LEIB**

Sich in Leibwahrhaftigkeit üben

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

Leitung: P. Benedikt Nettebrock OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 98,00 €

Kursgebühr: 70,00 €

OKTOBER

Mi. 02.10. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE**
So. 06.10. (09:30 Uhr) | **EXERZITIEN - FORTFÜHRUNG**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 36

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 187,00 €

Kursgebühr: 150,00 €

So. 06.10. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE**
Fr. 11.10. (09:30 Uhr) | **(Exerzitien) für Ordensfrauen**

„Was sucht ihr?“ (Joh 1,38)

Dieser Frage aus dem Johannesevangelium gehen wir in den Tagen der Exerzitien nach. 2 Vorträge pro Tag und ein Impuls während der Eucharistiefeier, die mögliche Teilnahme an Vesper und Komplet und genügend Zeit zur persönlichen Besinnung bieten den Rahmen, die Beziehung zu Jesus Christus zu ergründen und zu vertiefen. Am Donnerstag gibt es vor der Vesper die Möglichkeit zur Beichte.

Leitung: P. Rhabanus Petri OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 288,00 €
 Kursgebühr: 95,00 €

Mi. 16.10. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 20.10. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Tai Chi**

„Geduld erreicht alles.“ (Teresa von Avila)

Geduld ist eine Frucht, die sich entfaltet, wenn der Geist Gottes in uns wohnt. Wir kommen nicht immer geduldig, sondern Gott ist die Quelle aller Geduld.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 30

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Reinhard Schirra
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 200,00 €
 Kursgebühr: 160,00 €

Fr. 18.10. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN**
Fr. 25.10. (09:30 Uhr) | **- FORTFÜHRUNG**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 36

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 340,00 €
 Kursgebühr: 250,00 €

NOVEMBER

**Mi. 06.11. (17:00 Uhr) -
So. 10.11. (13:30 Uhr)**

**INTENSIVE CHRISTLICHE
MEDITATION im Stil des Zen**

„Die Schönheit des Schweigens entdecken“ (Papst Franziskus)
Im Schweigen machen wir uns innerlich frei. Deshalb ist das
Schweigen eine Bereicherung im Alltag und daher unverzichtbar,
dies gilt insbesondere für das spirituelle Wachstum.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 33

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Meditationsübende
und beinhaltet täglich 9 x 25 Minuten Sitzen in der Stille und ist
für max. 15 Teilnehmer.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 200,00 €

Kursgebühr: 110,00 €

**Fr. 22.11. (17:00 Uhr) -
So. 24.11. (13:30 Uhr)**

**EINFÜHRUNG
IN DIE KONTEMPLATION**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Leitung: Br. Elias König OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 98,00 €

Kursgebühr: 80,00 €

**Fr. 22.11. (17:00 Uhr) -
So. 24.11. (13:30 Uhr)**

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

Entschleunige dein Leben- Langsam in allen Lebensbereichen!

„Langsam“ im Beruf und Privatleben heißt auch hier, sich auf
eine Sache zu fokussieren. Wir sollten uns immer mal wieder eine
Pause gönnen, zur inneren Ruhe finden, uns innerlich wieder
neu ausrichten und uns einen Überblick über die Situation und
unsere momentanen Gefühle verschaffen.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 33

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 98,00 €

Kursgebühr: 95,00 €

**Mo. 25.11. (17:00 Uhr) -
Fr. 29.11. (09:30 Uhr)**

VORTRAGSEXERZITIEN

**„Gott hat uns nicht den Geist der Verzagttheit gegeben“
(2 Tim 1,7)**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 30

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 227,00€ oder EZ/Etagendusche/-WC 187,00€

Kursgebühr: 65,00 €

DEZEMBER

Mo. 02.12. (17:00 Uhr) - STILLE WOCHE IM ADVENT
Fr. 05.12. (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 227,00 €
 Kursgebühr: 115,00 €

Fr. 06.12. (17:00 Uhr) - GREGORIANISCHER CHORAL
So. 08.12. (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 118,00 €
 Kursgebühr: 75,00 €

Fr. 13.12. (17:00 Uhr) - CHRISTLICHE MEDITATION
So. 15.12. (13:30 Uhr) im Stil des Zen

Advent – auf wen oder was warten wir?

Wachen! Warten! Wir wollen wachsam durch den Advent gehen. Auf wen warten wir? Auf die Geburt unseres Herrn Jesus Christus in Bethlehem vor über 2000 Jahren. Sich Zeit nehmen für wesentliche Dinge bedeutet »Wachsam sein«!

Dieses Seminar unterstützt uns dabei, uns in unserer Ganzheit wahrzunehmen und mit Achtsamkeit den eigenen Rhythmus im alltäglichen Dasein zu finden und zu leben.

Kurselemente: Sitzen in der Stille, QiGong-Übungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und zeitweise Schweigen.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 98,00 €
 Kursgebühr: 70,00 €

**Mo. 16.12. (17:00 Uhr) -
Fr. 20.12. (09:30 Uhr)**

**KONTEMPLATION
& CHORGETET...**

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

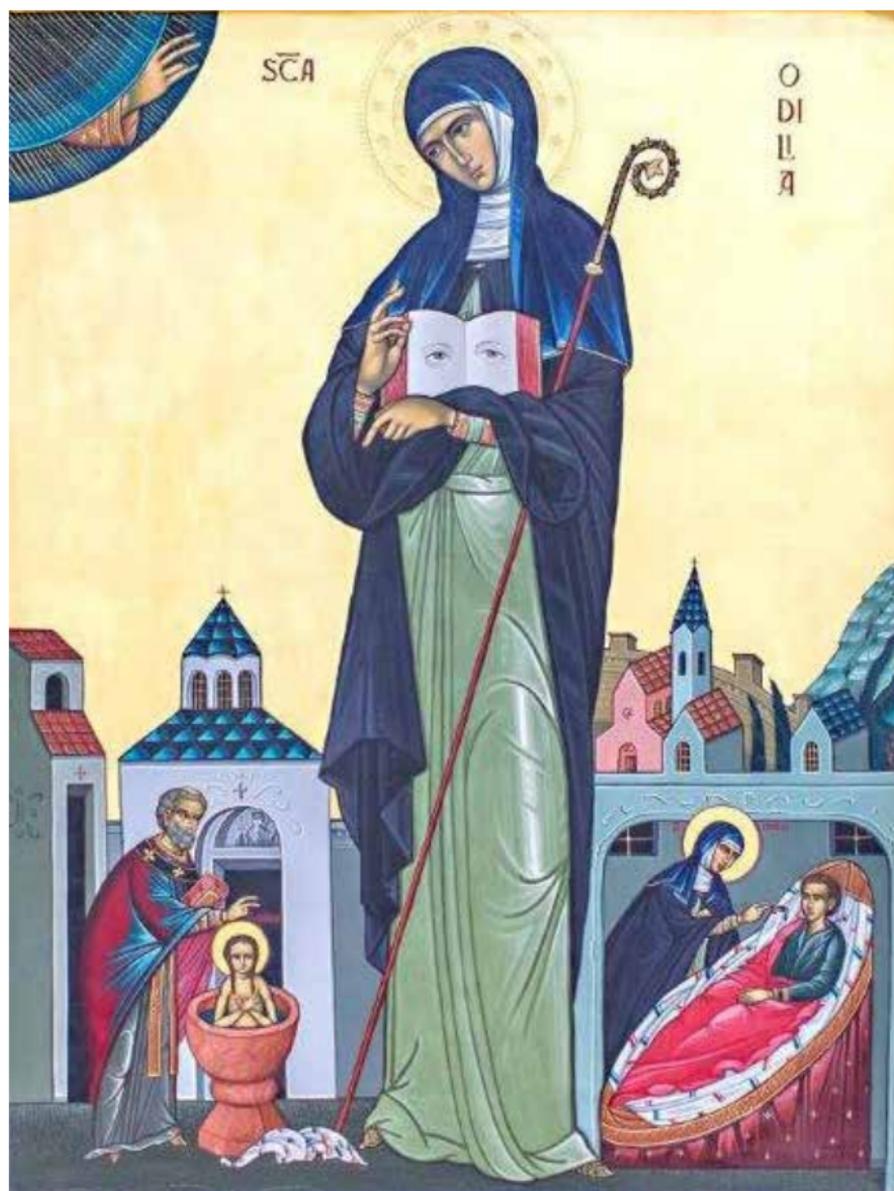
Elemente: Impulsvorträge und Textarbeit, Teilnahme am Chorgebet der Mönche, Hinführung zum Sitzen in Stille.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 187,00 €

Kursgebühr: 110,00 €



FEBRUAR

Fr. 08.02. (17:00 Uhr) - | WORKSHOP & GEBET
So. 10.02. (13:30 Uhr)

Die Kunst mit Gott unterwegs zu sein.

Wie findet Gott in meinem Alltag Raum?

Mit Impulsen, Gesprächen und Übungen suchen wir nach unserer ganz eigenen Weise Gott im Alltag Raum zu geben.

Leitung: Martina Klenk

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 98,00 €

Kursgebühren: 70,00 €

MÄRZ

Fr. 08.03. (17:00 Uhr) - | TAGE DER EINKEHR
So. 10.03. (13:30 Uhr)

Mit Meister Eckhart zum guten Leben

Wer möchte nicht ein gutes Leben führen? Manchmal lohnt sich bei der Suche nach dem WIE ein Blick über den Tellerrand. Denn bereits der große mittelalterliche Mystiker Meister Eckhart ging der Frage nach, wie der Mensch ein gutes Leben führen könne. Er war davon überzeugt, dass die innere Gelassenheit das Elixier des guten Lebens sei. Sie ermöglicht nicht nur eine entspanntere Haltung den Widrigkeiten des Lebens gegenüber, sondern auch die Gottesgeburt im Seelenfunken. Was wir dafür benötigen, werden wir anhand ausgewählter Texte Eckharts und meditativer Übungen ergründen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 150,00 €

So. 10.03. | 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: 23,00 €

Fr. 15.03. (17:00 Uhr) - | **EINE KLEINE AUSZEIT**
So. 17.03. (13:30 Uhr) | **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 98,00 €

Kursgebühren: 180,00 €

Fr. 15.03. (17:00 Uhr) - | **THE SACRAMENTAL ELEMENTS**
So. 17.03. (13:30 Uhr)

Bread, Wine, Water, Oil - not only for native speakers

This weekend concentrates on the material we use to carry spiritual meaning in the sacraments of the church.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 70,00 €

Fr. 22.03. (17:00 Uhr) - | **WOCHENENDSEMINAR**
So. 24.03. (13:30 Uhr)

„Worte für mein 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 98,00 €

Kursgebühr: 95,00 €

Mi. 27.03. (17:00 Uhr) - GRUNDKURS
So. 31.03. (13:30 Uhr)

Gregorianischer Choral

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

Leitung: Prof. Stephan Zippe, Alexander M. Schweitzer

Pension: EZ/Dusche/WC 240,00 €

Kursgebühr: 150,00 €

A P R I L

Mo. 08.04. & EINKEHRTAG FÜR FRAUEN
Di. 09.04. &
Mi. 10.04.
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

„Gott, du mein Gott, dich suche ich“ (Ps 63,2)

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Kosten pro Person: 23,00 €

Sa. 13.04. EINKEHRTAG FÜR MÄNNER
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

„Wer hat dir gesagt, dass du nackt bist?“ (Gen 3,11)

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Otto Betler OSB

Kosten pro Person: 23,00 €

Do. 18.04. (15:00 Uhr) - OSTERKURS
Mo. 22.04. (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 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 240,00 €

Kursgebühr: 60,00 €

Do. 18.04. (14:00 Uhr) | KAR- & OSTERTAGE
- Mo. 22.04. (13:30 Uhr) | für junge Christen

Ostern: Drama in drei Akten

Liturgie – die Feier der Gottesdienste - wird auch als „theatrum sacrum“ – als heiliges Theater bezeichnet. Die drei österlichen Tage Gründonnerstag/Karfreitag-Karsamstag-Ostersonntag ein „Drama in drei Akten“? Das „Drama“ im ursprünglichen Sinn möchte das Leben des Menschen sichtbar machen, so dass er von außen darauf schauen kann, um sich besser zu verstehen. „Seht da, der Mensch“ sagt Pilatus zum Volk. Könnte uns in der Geschichte Jesu unser Menschsein verständlich werden: todverfallen und doch ewig im Sein Gottes?

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team
 Pension: EZ/Etagendusche/WC 200,00 €
 Kursgebühr: 70,00 €

Mo. 22.04. (17:00 Uhr) - | FREIE (BIBEL-) TAGE mit „himmlischen“ Gesprächen nur bei Tisch
Fr. 26.04. (09:30 Uhr)

„wie am Himmel, so auf der Erde“ (Mt 6,10)

Hebräisch und Griechisch sind die Sprachen der Bibel. „Himmlich“ ebenfalls. Wir gehen auf Spurensuche!

Angesprochen mit Impulsgespräche nur bei Tisch - keine Vorträge - ist, wer die Bibel mag.

Leitung: P. Guido Wiedemann OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 227,00 €
 Kursgebühr: 95,00 €

Di. 23.04. - So. 28.04. | KLOSTER AUF ZEIT

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

Infos und Anmeldung per E-Mail: klosteraufzeit@ottilien.de
 Leitung: P. Otto Betler OSB, Br. Markus Weiß OSB

M A I

So. 05.05. | BRAUTLEUTETAG
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 44

Leitung: P. Otto Betler OSB und Team
 Kosten pro Person: 23,00 €

Mi. 08.05. (17:00 Uhr) - | BETEN UND ARBEITEN
So. 12.05. (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 zu Lebensgestaltung zu erhalten und im Garten der Klosteranlage mitzuarbeiten. Die Unterbringung und Verpflegung erfolgt im Exerzitienhaus. (Programm erhältlich!)

Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 240,00 €

Fr. 10.05. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 12.05. (13:30 Uhr)

Der rettende Hund: tierische Hilfe in der Bibel und im Märchen

Gottes Hilfe erscheint bisweilen in biblischen und nicht biblischen Texten als ein Tier: Aber die Feinde Gottes verwenden nicht selten auch diese Gewandung. Wie kann der moderne Mensch diese Tiersymbolik für seine eigene Spiritualität gut nutzbar machen?

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 70,00 €

Mi. 29.05. - So. 02.06. | BESINNUNGSTAGE
IM KLÖSTERL AM WALCHENSEE

für junge und junggebliebene Erwachsene

„Regelrecht ver-rückt“ -Die Benediktsregel für Optimisten.

Das Wort ver-rückt kann auch bedeuten die Dinge wieder neu zurechtzurücken. Der hl. Benedikt hat mit seiner Regel das Leben verrückt, auf den Weg zu Gott hin. Er zeigt wie Leben gelingen kann. Gleichzeitig betont er die Individualität des Menschen und stemmt sich gegen die uniformierte Gleichheit. (Programm erhältlich!)

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB und Team

JUNI

Fr. 07.06. (17:00 Uhr) - | PFINGSTKURS
Mo. 10.06. (13:30 Uhr)

**„Ich hauche euch meinen Geist ein, dann werdet ihr lebendig“
 (Ez 37, 14)**

Lebendigkeit, Sportlichkeit und ewige Jugend versprechen die Werbebranchen im Blick auf zu vermarktende Produkte. Aber was ist, wenn diese Versprechungen nicht halten? Die „Lebendigkeit“ die durch Gottes Geist bewirkt wird, berührt tiefere Dimensionen des Menschseins. Diesem Wirken des Geistes Gottes möchten wir in Stille, Tanz und Singen, in Gesprächen und persönlichen Überlegungen nachspüren.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 179,00 €

Kursgebühr: 70,00 €

Do. 20.06. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSTAGE
So. 23.06. (13:30 Uhr)

Gott verleiht dir Flügel

Gott hat jeden von uns mit Talenten reich beschenkt. In diesem Kurs wollen wir die Fähigkeiten, die in uns schlummern, entdecken und zur Entfaltung bringen. 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 179,00 €

Kursgebühr: 110,00 €

Fr. 21.06. (17:00 Uhr) - | EIN MUT-MACH-WOCHENENDE
So. 23.06. (13:30 Uhr)

„und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ (Hermann Hesse)

Off wissen wir nicht so recht, wie es weiter gehen soll. Indem wir das Leben neu einladen, entdecken wir die gestalterische Kraft und den Zauber des Immer-wieder-neu-Beginnens. Wir arbeiten mit kreativen Zugängen zu Weisheitstexten, meditativen Übungen, Musik und Bewegung.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Hannelore Morgenroth

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 180,00 €

JULI

Fr. 05.07. (17:00 Uhr) - | **BESINNUNGSWOCHENENDE**
 So. 07.07. (13:30 Uhr)

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum...“ (Ps 31,9)

Fuß fassen einmal anders: Viele Menschen mögen ihre Füße nicht. Sie werden oft vernachlässigt, obwohl sie uns doch durch unser ganzes Leben tragen. Wir werden mit Hilfe der Reflexzonenarbeit einen etwas anderen Blick auf diese „Grundlegenden“ Körperteile werfen und entdecken, was in unseren Füßen steckt. Wir werden einzelne Zonen kennenlernen und in Zweiergruppen gegenseitig behandeln. Außerdem werden wir uns damit beschäftigen, welche wichtige Rolle die Füße in der Bibel spielen. So erfahren wir, was es heißt, sich gegenseitig Gutes zu tun und im wahrsten Sinn des Wortes „Fuß zu fassen und neue Wege gehen“.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Elisabeth Pfau

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 130,00 €

AUGUST

Mo. 05.08. - So. 11.08. | **KLOSTER AUF ZEIT**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 47

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

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

Mo. 12.08. (17:00 Uhr) - | **FERIEN IM KLOSTER**
 So. 18.08. (13:30 Uhr)

... der etwas andere Urlaub.

Kann man im Kloster Urlaub machen??? Ja, man kann!!! St. Ottilien und seine schöne oberbayrische Landschaft laden zu Spaziergängen oder Radwanderungen ein. Aber auch der Gebetsrhythmus der Mönche, kleine geistliche Impulse, Gespräche, Tanz, Singen und Lauschen auf die Stille, können Urlaub für die Seele sein.

Bitte an wetterfeste Kleidung und Schuhwerk denken!

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 289,00 €

Kursgebühr: 140,00 €

SEPTEMBER

Fr. 13.09. (17:00 Uhr) -
So. 15.09. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSWOCHENENDE

Sprachen der Liebe

Die „fünf Sprachen der Liebe“ (Lob und Anerkennung, wertvolle Zeit miteinander verbringen, Geschenke, Hilfsbereitschaft, Zärtlichkeit) sind eine verblüffend einfache und treffende Beschreibung, wie Menschen Liebe empfinden und zeigen. Auch unsere Gottesbeziehung lässt sich mit diesem Konzept besser verstehen und vertiefen. Wie erfahren wir, dass Gott uns liebt und wie drücken wir unsere Liebe zu ihm aus?

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 75,00 €

So. 15.09.
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

BRAUTLEUTETAG

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 44

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Kosten pro Person: 23,00 €

Fr. 20.09. (17:00 Uhr) -
So. 22.09. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSWOCHENENDE

Feuer, Wasser, Luft und Erde - der Spirit in den „4 Elementen“

In Naturerleben, Meditation, Besinnung und Gottesdienst den christlichen Geist der „vier Elemente“ erfahren.

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 70,00 €

OKTOBER

Fr. 11.10. (17:00 Uhr) -
So. 13.10. (13:30 Uhr)

AUSZEIT FÜR FRAUEN

Im Alltagstrubel stellen wir unsere eigenen Bedürfnisse oft hinten an oder nehmen sie nicht richtig wahr. Dieser Kurs ist eine Auszeit für Körper, Seele und Geist, in der wir lernen achtsam mit uns selbst umzugehen und uns selbst wertzuschätzen. Wir üben einfache Entspannungstechniken und kommen in der Stille, im Gebet und in der Natur uns selbst und Gott nahe.

Leitung: Stephanie Mende

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 90,00 €

Fr. 18.10. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 20.10. (13:30 Uhr)

Jakob und die Himmelsleiter

Die Leiter ist ein besonderes Symbol in meinem Abtswappen. Der Himmel hat im AUF und AB des Jakob ein Loch, eine Tür bekommen. Im Traum der Himmelsleiter kommt Gott ihm mit einer Verheißung entgegen. Gott ist auch in der Krise anwesend. Im AUF und AB des Jakob wollen wir unser eigenes Leben in Blick nehmen.

Impulse, Stille, Gottesdienst und Lieder wollen uns dabei unterstützen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 70,00 €

Mi. 23.10. (17:00 Uhr) - | BETEN UND ARBEITEN
So. 27.10. (13:30 Uhr)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 48

Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 240,00 €

Fr. 25.10. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
So. 27.10. (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. Rhabanus Petri OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 170,00 €

Anmeldeformular

bitte ausschneiden, ausfüllen und ...

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

Datum / Unterschrift:

Exerzitienhaus
- Anmeldung -
Erzabtei 3

86941 St. Ottilien



Anmeldeformular

bitte ausschneiden, ausfüllen und ...

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

Datum / Unterschrift:

Exerzitenhaus
- Anmeldung -
Erzabtei 3

86941 St. Ottilien



NOVEMBER

Fr. 01.11. (17:00 Uhr) -
So. 03.11. (13.30 Uhr)

**WOCHENENDE
ZUR EHEVORBEREITUNG**

Mut zur Liebe

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

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

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

Infos und Anmeldung: Andrea & Karli Wegner Tel. 09122/634 366
E-Mail: mzl-st.ottilien@me-deutschland.de

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

Fr. 08.11. (17:00 Uhr) -
So. 10.11. (13:30 Uhr)

CHORALSINGEN

Der Gregorianische Choral ist die Grundlage der abendländischen Musik, aus der sich unsere Musikgeschichte entwickelt hat. Mit Hymnen, Antiphonen, Psalmen, Versikeln und anderen finden wir hier eine Vielfalt von musikalischen Formen, die in der heutigen liturgischen Musik bisweilen in Vergessenheit gerät. Wir wollen im gemeinsamen Singen diese verschiedenen musikalischen Formen kennenlernen und erleben.

Leitung: P. Regino Schüling OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühren: 70,00 €

Fr. 15.11. (17:00 Uhr) -
So. 17.11. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSWOCHENENDE

Blut, Wasser und Öl: die sakramentalen Elemente

„Sichtbare Zeichen einer unsichtbaren Welt“: das sind Sakramente. Dieser Kurs schaut sich diese grundlegenden Elemente durch die Linse Edward Schillebeeckxs, des großen Theologen des II. Vatikanischen Konzils, an.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühren: 70,00 €

Fr. 29.11. (17:00 Uhr) - ADVENTWOCHENENDE
So. 01.12. (13:30 Uhr)

Dem Geheimnis der Zukunft trauen

Sorge, Bange, manchmal sogar Angst beklemmen uns, wenn wir an die Zukunft denken. Im Advent, der Zeit der Erwartung des Herrn, wollen wir das Vertrauen in das Leben und in die Zukunft stärken. Elemente des Kurses: Impulse zur Ermutigung, Besuch des Chorgebetes der Mönche, Eucharistiefeier und adventliches Feiern mit Musik, Singen und Texten.

Leitung: P. Claudius Bals OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €
 Kursgebühren: 70,00 €

Fr. 29.11. (17:00 Uhr) - ADVENTLICHES WOCHENENDE
So. 01.12. (13:30 Uhr)

Türen öffnen

Einstimmung in den Advent mit Besinnung, Symbolen, Meditation, sonntäglicher Eucharistie und Gelegenheit zur Teilnahme am Chorgebet der Mönche

Leitung: P. Theophil Gaus OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €
 Kursgebühren: 70,00 €

DEZEMBER

Fr. 06.12. (17:00 Uhr) - ADVENTSKURS
So. 08.12. (13:30 Uhr)

Das Evangelium nach Thomas

Im 5. Jahrhundert erklärte die Kirche jedes Exemplar des Evangeliums nach Thomas für häretisch. 1945 wurde ein koptisches Manuskript entdeckt. Was sagt dieser Text? Wie kann er heute erschlossen werden?

Leitung: P. Otto Betler OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €
 Kursgebühren: 70,00 €

**Mo. 09.12. &
 Di. 10.12. &
 Mi. 11.12.
 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr** | **EINKEHRTAG FÜR FRAUEN**

**„Aus der Tiefe rufen wir, Herr zu Dir (Ps 130)-
 „Komm Herr, komm“ (vgl. Offb. 22,20)**

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: Abt Notker Wolf OSB
 Kosten pro Person: 23,00 €

Mi. 11.12. (17:00 Uhr) - GRUNDKURS
So. 15.12. (13:30 Uhr)

Gregorianischer Choral

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 46

Leitung: Prof. Stephan Zippe, Alexander M. Schweitzer

Pension: EZ/Dusche/WC 240,00 €

Kursgebühren: 150,00 €

Mo. 23.12. (17:00 Uhr) - WEIHNACHTSKURS
Do. 26.12. (13:30 Uhr)

Mitfeier der Weihnachtstage

Ein Angebot für alle, die das weihnachtliche Milieu lieben, gerne mit den Mönchen die Liturgie der Gottesgeburt feiern und unter Gleichgesinnten Gemeinschaft erfahren wollen. Betrachtungen über die Menschwerdung Gottes sollen den Grund unseres Herzens für die Offenbarung der Liebe Gottes noch mehr erschließen. Meditationen, Gespräche und die Einladung, die benediktinische Liturgie zu besuchen, sollen dabei unsere Erkenntnisse vertiefen.

Leitung: P. Claudius Bals OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 183,00 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 153,00 €

Kursgebühr: 50,00 €





JANUAR

Do. 03.01. (17:00 Uhr) -
So. 06.01. (13:30 Uhr)

**KREATIVES COACHING MIT
ALLEN SINNEN**

2019 - das wird mein Jahr!

Zeit für eine Auszeit - morgens mit Genuß schweigend durch die Natur laufen 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 guten Gesprächen, Malen, Tanzen verschiedenen Meditationsformen und St. Ottilien genießen mit Leib und Seele.

Leitung: Sabine Heyer

Pension: EZ/Dusche/WC 179,00 €

Kursgebühr: 185,00 €

Sa. 12.01.**09:30 Uhr bis 17:00 Uhr****OASENTAG****Wartezeiten sind Wachstumszeiten**

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

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

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

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Fr. 18.01. (17:00 Uhr) -**So. 20.01. (13:30 Uhr)****EINFÜHRUNG INS
ENNEAGRAMM****Die neun Gesichter der Seele**

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

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

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 110,00 €

Do. 24.01.**19:30 Uhr bis 21:00 Uhr****OFFENES SINGEN**

Zusammen mit der Musikgruppe „Wolf-gang“ werden neue geistliche Lieder gesungen und von Erzabt Wolfgang Impulse eingebracht.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Fr. 25.01.
17:00 Uhr bis 21:00 Uhr

MISEREOR-WERKSTATT

zur Fastenaktion 2019

Leitung: Sr. Helga Gabriele Haack OSB

Fr. 25.01. (17:00 Uhr) -
So. 27.01. (13:30 Uhr)

SEMINAR FÜR TRAUERENDE

Selig die Trauernden, denn sie sollen getröstet werden.

Der Verlust eines geliebten Menschen durch den Tod ist ein tiefgreifender Einschnitt im Leben derer, die zurückbleiben. Der ausgelöste Trauerschmerz ist ein individueller Prozeß, der von unterschiedlichsten Gefühlen gekennzeichnet ist. Es ist ein langer Weg bis sich im Leben wieder Gleichgewicht einstellt. So sind Sie eingeladen, die Trauer miteinander zu teilen und darüber ins Gespräch zu kommen. Im geschützten Rahmen der angeleiteten Gruppe mögen Sie Stärkung und Trost erfahren, sowie versuchen in kreativer, gestalterischer Form dem inneren Erleben Ausdruck zu verleihen. Mit neuen Lebensimpulsen mögen Sie Ihren Trauerweg ein Stück weiter gehen können.

Leitung: Jutta Beil

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 65,00 €

Fr. 25.01. (17:00 Uhr) -
So. 27.01. (13:30 Uhr)

MUSIKALISCHES WOCHENENDE

**„Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen“
 (Don Bosco)**

In neuen geistlichen Liedern und im Tanz wollen wir dieser Grundhaltung nachspüren!

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

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 75,00 €

Sa. 26.01.
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**WORKSHOP ZUR
 PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**

Spannung abbauen - zu mir selber finden

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

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

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 19,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

FEBRUAR

Sa. 09.02.

09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Ein anderer Blick auf mein Leben

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

Im Austausch miteinander und mit Abstand zu unserem Alltag stellt sich manches in unserem Leben vielleicht doch anders dar, als wir es bisher betrachtet haben. Verschiedene Übungen ermöglichen es uns zudem, die Perspektiven zu wechseln und einen anderen Standpunkt einzunehmen zu den Ereignissen unserer Vergangenheit. Ein anderer Blick auf das, was wir erlebten, birgt die Chance, die Schätze unseres Lebens zu entdecken.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Fr. 22.02. (17:00 Uhr) -

So. 24.02. (13:30 Uhr)

PHILOSOPHISCHES
WOCHENENDE

Schöpfung und Urknall

Nach „Gott denken“ und „Was die Welt im Innersten zusammenhält“ beschäftigen wir uns dieses Mal mit dem Anfang der Welt. Häufig wird versucht, einen Gegensatz zwischen theologisch-biblischer Schöpfungsgeschichte und naturwissenschaftlicher Urknalltheorie zu konstruieren. Was Naturwissenschaft und Theologie über den Anfang aller Dinge aussagen und inwieweit sich diese Aussagen widersprechen oder ergänzen, diskutieren wir an diesem Wochenende.

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 75,00 €

Fr. 22.02. (17:00 Uhr) -
So. 24.02. (13:30 Uhr)

HEILSAME ZEITEN
& SEELENZEITEN

Meine achtsame Beziehung zu mir selbst

Vielleicht kennen Sie das Bedürfnis, Zeit für sich selbst zu haben. Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst dafür, ein paar Tage im Kloster zu verbringen, um in Ruhe für sich selbst da sein zu können.

Die Mischung aus allein sein und Gemeinschaft, erfüllender Anregung und Stille kann in der Winterzeit für Erholung und seelische Energie genau das Richtige sein.

Seminarinhalte sind Impulse, Gespräche in Kleingruppen, Leibwahrnehmung, Elemente aus dem Bibliodrama und geführte Meditation.

Infos und Anmeldung beim Veranstalter: Tel. 08143/999534,
 E-Mail: info@goldenerbildungsweg.de

Leitung: Rosmarie Maier

Fr. 22.02. (17:00 Uhr) -
So. 24.02. (13:30 Uhr)

TANZEN - SINGEN -
BESINNEN UND KREATIV SEIN

Tanze im Rhythmus des Lebens – Schritt für Schritt

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen dem Lebensrhythmus nachspüren und im gemeinsamen Bewegen die eigenen Ressourcen auffrischen. Schritt für Schritt wollen wir im Rhythmus der Musik zu uns selbst, zu unseren Kraftquellen und zu Gott, dem Urgrund allen Seins finden und uns für unseren Alltag stärken.

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob, Karin Stippler
 Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €
 Kursgebühr: 90,00 €

Mi. 27.02.
09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Zeit für das, was mir wichtig ist

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

Was ist wesentlich für mein Leben? Welchen Dingen möchte ich mehr Zeit widmen? Was wollte ich mir immer schon einmal gönnen, aber die Zeit reichte nie? Wie könnte ich meine Zeit besser gewichten? Schenken Sie sich einen Tag Zeit zum Nachdenken, zur Besinnung und zu Überlegungen, wie Sie Ihre Zeit so gestalten können, dass das für Sie Wesentliche nicht zu kurz kommt.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

M Ä R Z

Fr. 01.03. (17:00 Uhr) -
So. 03.03. (13:30 Uhr)

MUSIKALISCHES WOCHENENDE

Kommt und singt!

Der Weltgebetstag (WGT) ist eine weltweite, von Frauen initiierte, ökumenische Bewegung. Neben Projekten, die durch Spenden über Jahre schon finanziert werden, gibt es immer am ersten Freitag im März eine Gebetsstunde aus einem der 160 beteiligten Länder mit Gebeten, einer Bibelarbeit und Informationen. Vor allem aber ist der WGT eine inspirierende Quelle von wunderbaren Melodien und Rhythmen. Diese Quelle wollen wir entdecken – mit besonderem Blick auf das WGT Land 2019 Slowenien. Singen macht Spaß, Singen macht glücklich und kann zu Tränen rühren, und Singen baut Brücken zwischen Menschen...

Leitung: Beatrix Nyga

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 100,00 €

Fr. 08.03. (18:00 Uhr) -
So. 10.03. (17:00 Uhr)

**EIN WOCHENENDE
FÜR DIE BEZIEHUNG**

Zeit für die Liebe

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

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

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

Es gibt keine Gruppengespräche und Diskussionen.

Infos und Anmeldung: Agi & Fritz Dirschowski,

Tel. 08803/2214

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

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

Do. 14.03.**09:00 Uhr bis 16:30 Uhr****SEMINAR****Verwirrt nicht die Verwirrten -****Was wir im Kontakt mit Menschen mit Demenz wissen sollten**

Vielleicht haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt: „Sollte ich mich auch mit der Krankheit Demenz auseinander setzen?“ oder ein ungutes Gefühl gespürt, wenn Sie an das Thema Demenz denken oder Sie sind betroffener Angehöriger und wissen, was es bedeuten kann, einen Menschen mit Demenz zu begleiten.

In diesem Seminar soll die Möglichkeit gegeben werden, die Veränderungen in den erkrankten Menschen besser zu verstehen und nachvollziehen zu können.

Es werden Wege aufgezeigt, wie wir mit Menschen mit Demenz so umgehen können, dass es für uns selbst erleichternd wird.

Seminarmethoden sind Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Austausch, Fallbeispiele

Infos und Anmeldung beim Veranstalter: Tel. 08143/999534,
E-Mail: info@goldenerbildungsweg.de

Leitung: Rosmarie Maier

Fr. 15.03. & Sa. 16.03.**09:00 Uhr bis 17:00 Uhr****VERTIEFUNGSKURS - Modul 1****Integrative Vergebung und Selbstvergebung**

Wir begleiten seit 7 Jahren in unseren Seminaren Menschen bei der Vergebungsarbeit. Dabei zeigen sich Schuld- und Vergebungsthemen aus unterschiedlichen Lebensbereichen. Bei diesen Begleitungen zeigt sich, wie hilfreich die persönliche Auseinandersetzung mit aktuellen und/oder früheren emotionalen Verwundungen ist.

Dieser Kurs kann nur zusammenhängend gebucht werden, da die Module aufeinander aufbauen. Er richtet sich an alle Interessierte und an Personen die andere Menschen in bestimmten Lebenssituationen begleiten und beraten und darin ggf. den Vergebungsprozess berücksichtigen wollen.

Modul 2: Fr. .05.04. & Sa. 06.04.

Modul 3: Fr. 10.05. & Sa. 11.05.

Modul 4: Fr. 28.06. & Sa. 29.06.

Infos und Anmeldung beim Veranstalter: Tel. 08143/999534,
E-Mail: info@goldenerbildungsweg.de

Leitung: Rosmarie Maier, Petra Mayer

Sa. 16.03.**10:00 Uhr bis 16:00 Uhr****LEBENSHILFE-SEMINAR****Wege ins bessere Leben**

Für die Lebensfragen, die die TeilnehmerInnen mit sich tragen, stellen wir nach kurzen Vorgesprächen Bilder auf. Diese versuchen wir so zu verändern, dass es in irgendeiner Weise besser wird, leichter, lebbarer. So können die TeilnehmerInnen Impulse für ihr alltägliches Leben mitnehmen und auch aus den Bildern der Anderen Erkenntnisse und Hilfen für sich selbst gewinnen.

Leitung: Sr. Cosima Kiesner CJ

Verpflegung: 17,00 €

Kursgebühr: 35,00 €

So. 17.03.**11:00 Uhr bis 16:00 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. Wir wollen diesen besonderen Stimmungen der Fastenzeit einmal auf ganz eigene Weise nachspüren und sie sowohl trommelnd ausdrücken als auch durch Stille und Meditation auf uns wirken lassen. Im Vordergrund werden, zur Jahreszeit passend, einfache und still-besinnliche Texte und Rhythmen stehen.

Gerne können Sie eigene Trommeln mitbringen; bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen (begrenzte Anzahl).

Infos und Anmeldung: Tel. 08193/1571,

E-Mail: karinploetz@web.de

Leitung: Karin Plötz, Reiner Dürr

Verpflegung: 22,00 €

Kursgebühr: 35,00 €

Mo. 18.03. (15:00 Uhr) -
So. 24.03. (13:30 Uhr)

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

Reinigung von Körper, Geist und Seele

Fasten gilt in allen Religionen als eine Zeit der inneren Einkehr, des Besinnens auf das für uns Wesentliche und macht uns wach für das Offenbarwerden der göttlichen Gaben. Es hilft uns, mit Körper, Seele und Geist aufmerksam zu werden für uns selbst, für den Sinn unseres eigenen Lebens, für unsere Beziehungen zu anderen Menschen und auch zur Wahrnehmung der gesamten Schöpfung. D.h. Fasten bedeutet mehr als Askese.

Kurselemente: Gottesdienste, Gebete mit den Mönchen, Meditation, spirituelle Impulse, zeitweise Schweigen, Klangschale-, Körperübungen, Vortrag über Ernährung und Aufbau tage, kleine Wanderungen in der schönen Natur, Schwimmen.

(Programm erhältlich!)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 288,00 €

Kursgebühr: 130,00 €

Fr. 22.03. (17:00 Uhr) -
So. 24.03. (13:30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR

Was in meinem Leben gelungen ist

Viele Menschen richten den Blick auf die negativen Ereignisse ihres Lebens, die Krisen, die schwierigen Zeiten. Dabei laufen sie Gefahr zu übersehen, was ihnen im Verlauf der Zeit Positives widerfahren ist. Wie sie an den Krisen wachsen und neue Ressourcen entwickeln konnten. Und welche Fähigkeiten in ihnen die schwierigen Lebensphasen ans Tageslicht brachten.

Gemäß dem Ansatz von Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie, wollen wir in diesen Tagen das gelungene Leben in den Fokus nehmen und herausfiltern, wie auch aus Krisen Positives wachsen konnte. Ein solcher Blick auf das eigene Leben schafft Versöhnung und motiviert, die eigenen Quellen zu entdecken und für die Zukunft gezielter zu nutzen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 170,00 €

Sa. 23.03.**09:00 Uhr bis 17:00 Uhr****WORKSHOP ZUR
PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG****Meiner Lebensspur folgen**

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

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

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 19,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

Fr. 29.03. (17:00 Uhr) -**So. 31.03. (13:30 Uhr)****NATURKUNDLICHES
WOCHENENDE****„Frühlingserwachen“**

Auf naturkundlichen Exkursionen rings um St. Ottilien den Frühling bestaunen. Weitere Elemente: Besinnung, Teilnahme am Chorgebet der Mönche, sonntägliche Eucharistie.

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Pension: EZ/Etagendusche/WC 98,00 €

Kursgebühr: 70,00 €

Fr. 29.03. (17:00 Uhr) -**So. 31.03. (13:30 Uhr)****WOCHENENDSEMINAR****Vom Sinn der Begegnung**

Die Sehnsucht auf Herzens- und Gedankenebene zu verstehen und verstanden zu werden, Leben zu teilen, sich jemandem zu öffnen und Inneres ausdrücken zu können, das wünschen wir uns alle immer wieder einmal. Der Reichtum der Seele wächst da, wo wir einander vertrauen und von bzw. miteinander lernen. Doch das fehlt uns oftmals im Alltag.

In diesem Kurs wollen wir uns näher kennenlernen, achtsam in die Stille lauschen, das Leben mit den unterschiedlichen Facetten als Wunder der Begegnung verstehen und darin gemeinsam Orientierung und Sinn suchen und finden.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Hannes Häntschi

Pension: EZ/Etagendusche/WC 98,00 €

Kursgebühr: 95,00 €

Fr. 29.03. (17:00 Uhr) - | **ÖSTERLICHER BLUMEN-**
So. 31.03. (13:30 Uhr) | **SCHMUCK UND GEBINDE**

„Wir aber hatten gehofft...“ (Lk 24,21)

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

Leitung: Br. Fabian Wetzels OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 70,00 €

A P R I L

Fr. 05.04. & Sa. 06.04. | **VERTIEFUNGSKURS - Modul 2**
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Integrative Vergebung und Selbstvergebung

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 66

Infos und Anmeldung beim Veranstalter: Tel. 08143/999534,
 E-Mail: info@goldenerbildungsweg.de

Leitung: Rosmarie Maier, Petra Mayer

Mo. 08.04. (14:30 Uhr) - | **INTENSIVSEMINAR**
Mi. 10.04. (13:30 Uhr)

Kriegserbe in der Seele? Die Generation von 1929 bis 1970

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

Leitung: Dr. Otto Zsok

Pension: EZ/Dusche/WC 122,00 €

Kursgebühr: 135,00 €

Fr. 12.04. (17:00 Uhr) -
So. 14.04. (13:30 Uhr)

VERTIEFUNGSEMINAR
STRESSPUNKT

Den Wolf umarmen, die Dämonen füttern

Wenn unsere eingespielten und automatisierten Verhaltensmuster „heiß laufen“ und nicht mehr wie gewohnt funktionieren, dann „rasten“ wir auf unterschiedliche Weise „aus“. Eine Energie nimmt Besitz von uns, die wir normalerweise unter Kontrolle halten. Sie stellt sich je nach Enneagramm-Muster unterschiedlich dar. Wie gehen wir mit diesem Teil unseres dunklen „Schattens“ um? Ausmerzen lässt er sich nicht. Der sinnvolle Weg besteht darin, ihn zu „integrieren“, indem wir einen inneren Dialog mit ihm aufnehmen. In einem Ritual in Verbindung mit der Eucharistie/dem Abendmahl erlauben wir Gott, diesen Teil von uns zu wandeln. Vorausgesetzt sind grundlegende Kenntnisse des Enneagramms, insbesondere eine möglichst klare Einschätzung des eigenen Musters.

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 110,00 €

M A I

Fr. 10.05. & Sa. 11.05.
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

VERTIEFUNGSKURS - Modul 3

Integrative Vergebung und Selbstvergebung

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 66

Infos und Anmeldung beim Veranstalter: Tel. 08143/999534,
E-Mail: info@goldenerbildungsweg.de

Leitung: Rosmarie Maier, Petra Mayer

Fr. 17.05. (17:00 Uhr) -
So. 19.05. (13:30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR
mit der Feldenkrais-Methode

Ruhe finden in der Bewegung

Wir führen ein bewegtes Leben. Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, zu gehen, zu laufen und vielleicht zu tanzen. Wie bewusst sind uns diese Fähigkeiten im Alltag, und gelingt uns auch ein Innehalten und Achtsamkeit? Bei der Feldenkrais-Methode bringt das aufmerksame und fließende Ausführen von Bewegungen einen sehr wohltuenden Ausgleich der Spannung. Wir können die natürliche Verbindung von Aktivität und Pause erfahren. Diesen Ausgleich zu erleben und zu wiederholen gehört in unseren Alltag. Es ist gut ausgedrückt mit einem Zitat von Elizabeth B. Browning: „Nichts bringt uns auf unserm Weg besser voran, als eine Pause.“ Das Feldenkrais Wochenende wird erholsam sein und Anregungen bringen für Ihren bewegten Alltag. Ergänzende Elemente sind Kreistänze, Gespräche und Texte.

Leitung: Monika Staudenmeir

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 95,00 €

Sa. 18.05.**09:00 Uhr bis 17:00 Uhr****WORKSHOP ZUR****PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG****Der Sehnsucht Flügel geben**

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

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 19,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

Mi. 29.05. (14:30 Uhr) -**Fr. 31.05. (13:30 Uhr)****INTENSIVSEMINAR****Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte**

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

Leitung: Dr. Otto Zsok

Pension: EZ/Dusche/WC 122,00 €

Kursgebühr: 135,00 €

J U N I**Sa. 01.06.****09:30 Uhr bis 17:00 Uhr****OASENTAG****Die Kraft der Natur**

Schon die heilige Hildegard von Bingen kannte die Bedeutung der Natur als Kraftspender. Veriditas – Grünkraft – nannte sie das, was die Schätze der Natur uns schenken. Wenn wir mit offenen Augen unterwegs sind.

An diesem Tag erfahren wir, wie wir mithilfe der Natur unsere Batterien aufladen und den Kopf frei bekommen können. Durch Meditation, durch Bewegung an der frischen Luft und die Entdeckung der kleinen Oasen, die sich oft direkt vor unserer Haustüre befinden, ohne dass wir sie wahrnehmen. Wie lernen zudem, wie wir uns auch zuhause kleine Naturwinkel schaffen und uns die „Grünkraft“ in die eigenen vier Wände holen können.

Für die Unternehmungen draußen empfiehlt sich festes Schuhwerk.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Mo. 03.06. (17:00 Uhr) - | **IKONENMALEN**
So 09.06. (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 349,00 €
 Kursgebühr: 240,00 €

Mi. 19.06. (17:00 Uhr) - | **KREATIVES COACHING**
So. 23.06. (13:30 Uhr) | **MIT ALLEN SINNEN**

Glücklich sein ist meine Pflicht

Zeit für eine Auszeit - morgens mit Genuß schweigend durch die Natur laufen 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 guten Gesprächen, Malen, Tanzen verschiedenen Meditationsformen und St. Ottilien genießen mit Leib und Seele.

Leitung: Sabine Heyer
 Pension: EZ/Dusche/WC 240,00 €
 Kursgebühr: 230,00 €

Fr. 28.06. & Sa. 29.06. | **VERTIEFUNGSKURS - Modul 4**
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Integrative Vergebung und Selbstvergebung

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 66

Infos und Anmeldung beim Veranstalter: Tel. 08143/999534,
 E-Mail: info@goldenerbildungsweg.de

Leitung: Rosmarie Maier, Petra Mayer

JULI

Mo. 01.07. (15:00 Uhr) - | **MBSR-KOMPAKT-KURS**
Fr. 05.07. (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 Übungen – CDs. Auf Wunsch ist es möglich, an den Gottesdiensten der Mönche teilzunehmen.

Leitung: Elisabeth Huber
 Pension: EZ/Dusche/WC 240,00 €
 Kursgebühr: 390,00 €

Sa. 06.07. | **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: 19,00 €
 Kursgebühr: 45,00 €

Fr. 19.07. (17:00 Uhr) - | **GRUNDSEMINAR**
So. 21.07. (13:30 Uhr)

Meine Lebengeschichte 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 118,00 €
 Kursgebühr: 170,00 €

Fr. 19.07. (17:00 Uhr) -
So. 21.07. (13:30 Uhr)

TANZWOCHENENDE

Vertraue der Weisheit deines Körpers

„Der Körper ist unser Verbündeter. Er zeigt uns stets, in welche Richtung wir gehen müssen.“ C. Northrup

Mitten im Sommer der eigenen Körperweisheit intensiv auf die Spur kommen. Sanfte Bewegung, Entspannung, Körperwahrnehmung, fließende Bewegung, freier Tanzausdruck, Tanzrituale und Tanz unterstützen und stärken die Lebenskräfte und weisen neue Wege.

Wichtig: Bitte Gymnastikmatte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 90,00 €

Sa. 20.07.
10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

LEBENSHILFE-SEMINAR

Wege ins bessere Leben

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 67

Leitung: Sr. Cosima Kiesner CJ

Verpflegung: 17,00 €

Kursgebühr: 35,00 €

Fr. 26.07. (17:00 Uhr) -
So. 28.07. (13:30 Uhr)

WOCHENENDE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wie ein Fels in der Brandung oder wie ein Sandkorn im Getriebe?

Angehörige übernehmen die Pflege, die Betreuung, die Begleitung und Unterstützung eines Familienmitgliedes. Sie sind die „Kümmerer“ von Eltern, Ehepartnern oder Kindern. Nicht als professionelle Helfer sondern als ein Teil der eigenen Familie, die miteinander in unterschiedlichsten emotionalen Beziehungen stehen.

Viele pflegende Angehörige gehen dabei an die Grenzen der Belastbarkeit und übernehmen sich täglich. Mit der Zeit geht die Sicht und das Gefühl für eigene Bedürfnisse verloren.

Um aber die Aufgabe bewältigen zu können, bedarf es Ausgleich und Entlastung um nicht selbst krank zu werden.

Das Wochenende kann helfen, um für kurze Zeit zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen, sich selbst wahrzunehmen, sich zu trauen eigene Bedürfnisse zu formulieren, die Seele zu stärken und aus Quellen der Lebensfreude zu schöpfen.

Leitung: Jutta Beil

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 65,00 €

Fr. 26.07. (17:00 Uhr) -
So. 28.07. (13:30 Uhr)

WEINKURS: FRANKEN

Von großen Heiligen wurden die Franken christianisiert. Wir werden ihre missionarische Arbeit anschauen, aber auch den Wein aus dem bayrischen Frankenland mit denselben Grundsorten aus anderen Gegenden, z. B. dem Reich der Franken an der Loire vergleichen. Wenn Sie möchten, können Sie gerne selber einige Kostproben Ihrer Geschmacksrichtung zum Vergleich bzw. Teilen mitbringen.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 110,00 €

Mi. 31.07. (17:00 Uhr) -
So. 04.08. (13:30 Uhr)

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN

Glücklich sein ist meine Pflicht

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 73

Leitung: Sabine Heyer

Pension: EZ/Dusche/WC 240,00 €

Kursgebühr: 230,00 €

AUGUST

Do. 01.08. (17:00 Uhr) -
So. 04.08. (13:30 Uhr)

MBSR-KOMPAKT-KURS in zwei Modulen...

Teil 1

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. 28 Std. Seminarzeit, umfangreiche Kursunterlagen sowie 3 Übungs-CDs. Auf Wunsch ist es möglich, an den Gottesdiensten der Mönche teilzunehmen.

Modul 2: Do. 19.09. bis So. 22.09.

Nur Gesamt buchbar, keine Einzel-Module möglich!

Leitung: Elisabeth Huber

Pension: EZ/Dusche/WC 179,00 €

Kursgebühr: 390,00 € für beide Teile

Fr. 09.08. (17:00 Uhr) - | FAMILIENWOCHENENDE
So. 11.08. (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: 100,00 €

Kinder (3-10 Jahre): 44,00 €

Jugendliche (11-17 Jahre): 55,00 €

S E P T E M B E R

Fr. 06.09. (17:00 Uhr) - | VERTIEFUNGSSEMINAR
So. 08.09. (13:30 Uhr)

Prozessmodell

Das ursprüngliche Enneagramm, wie es Gurdjieff zu Beginn des 20. Jahrhunderts lehrte, ist keine Typologie, sondern ein energetisches Modell, das alle Bewegungen und Veränderungsprozesse im Mikro- und Makrokosmos, aber auch in Arbeit und Liebe und anderen Lebensbereichen strukturiert und beschreibt, wo sich Veränderung und Reifung ereignen. Alle Prozesse lassen sich in neun Schritte gliedern, die den Enneagrammpunkten entsprechen. Wir werden anhand biografischer und biblischer Geschichten das Modell erarbeiten und dann auf vergangene und derzeitige Konflikte und Entscheidungssituation der Teilnehmenden anwenden. Dazu ist es hilfreich, eigene „mittelschwere“ Themen mitzubringen, bei denen der Prozess zu stagnieren scheint.

Vorausgesetzt sind grundlegende Kenntnisse des Enneagramms, insbesondere eine möglichst klare Einschätzung des eigenen Musters.

Leitung: Pfr. Andreas Ebert, Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 110,00 €

Di. 10.09.
09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit – wir alle wollen sie praktizieren, aber im täglichen Hamsterrad geht sie vielfach verloren. Im Beruf möchten wir unser Bestes geben, für die Familie voll da sein und dann auch noch in der Freizeit möglichst viel unter einen Hut bringen. Multitasking gehört für viele von uns zum Alltag, aber kommen wir selbst dabei nicht manchmal zu kurz?

An diesem Oasentag erhalten wir viele Impulse, wie wir die Achtsamkeit wiederfinden und bewahren können. Momente der Stille, kleine Rückzugsphasen und die Wiederentdeckung der Quellen, aus denen wir Kraft schöpfen, gehören genauso dazu wie der bereichernde Austausch mit anderen Menschen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Do. 19.09. (17:00 Uhr)
- So. 22.09. (13:30 Uhr)

MBSR-KOMPAKT-KURS in zwei Modulen

Teil 2

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 76

Leitung: Elisabeth Huber

Pension: EZ/Dusche/WC 179,00 €

Sa. 21.09.
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: 19,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

Do. 26.09.
19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

OFFENES SINGEN

Zusammen mit der Musikgruppe „Wolf-gang“ werden neue geistliche Lieder gesungen und von Erzabt Wolfgang Impulse eingebracht.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Fr. 27.09. (17:00 Uhr) -
So. 29.09. (13:30 Uhr)

MBSR KENNENLERNEN

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: EEZ/Etagendusche/-WC 98,00 €

Kursgebühr: 125,00 €

Fr. 27.09. (17:00 Uhr) -
So. 29.09. (13:30 Uhr)

MUSIKALISCHES WOCHENENDE

Ohne Wurzeln keine Flügel

In neuen geistlichen Liedern und im Tanz darf unser Leben lebendig werden. Um ein reifer Mensch zu werden braucht es die Harmonie der Gegensätze.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 75,00 €

So. 29.09.
11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

MEDITATIVES TROMMELN im Herbst

Zur inneren Mitte finden mit der Djembe

Der Herbst mit seinen bunten Farben steht für die Fülle, die das Leben für uns bereithält und für die wir danken dürfen. Wenn die Tage kürzer werden richtet sich der Fokus wieder mehr auf unseren „inneren“ Reichtum. Wir wollen diesen besonderen Stimmungen achtsam nachspüren, ihnen in uns Raum geben und sie trommelnd ausdrücken sowie durch Stille und Meditation auf uns wirken lassen.

Gerne können Sie eigene Trommeln mitbringen; bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen (begrenzte Anzahl).

Infos und Anmeldung: Tel. 08193/1571,

E-Mail: karinploetz@web.de

Leitung: Karin Plötz, Reiner Dürr

Verpflegung: 22,00 €

Kursgebühr: 35,00 €

OKTOBER

Fr. 11.10. (17:00 Uhr) -
So. 13.10. (13:30 Uhr)

AUS DEM ATEM SCHÖPFEN

Atemworkshop nach Middendorf

Über die bewusste und achtsame Begegnung mit dem Atem kommen wir mit unserem ureigenen Rhythmus in Berührung. Einem Rhythmus, der uns aufgrund der vielschichtigen täglichen Herausforderungen immer wieder verloren geht. Nicht mehr mit sich in Kontakt zu sein, birgt oftmals die Gefahr einer Überforderung in sich. Im eigenen Rhythmus dagegen zu schwingen, bringt Körper, Seele und Geist in Einklang. Es fördert innere Ruhe und Ausgeglichenheit und mobilisiert unsere Lebenskräfte. So können wir gelassen, gestärkt und mit mehr Schwung dem Alltag neu begegnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Isomatte und Decke.

Leitung: Kornelia Zellner

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 100,00 €

Di. 15.10. & Mi. 16.10.
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

SEMINAR

Umgang mit Schuldgefühlen in der Seelsorge und in der Beratung

In der Seelsorge wie auch in Beratungsgesprächen wie Coaching oder Supervision suchen Klienten häufig auf Grund von Gewissenskonflikten oder subjektivem Schuldgefühlen Unterstützung. Meist handelt es sich um berufliche oder private Situationen, in denen gegen die innere Wertestruktur gehandelt wurde.

Die Frage nach „richtig“ und „falsch“ und die innere Verurteilung nicht „richtig“ gehandelt zu haben, kann jahrelang als emotionaler Ballast getragen werden.

Dies kann eine zentrale Auswirkung auf die Beziehungsgestaltung des Betroffenen in sein soziales Umfeld, sowie zu ihm selbst, zur Folge haben.

Die Erfahrung zeigt, dass die Reflexion dieser Situationen im Umgang miteinander und mit sich selbst als klärend, erleichternd sowie befreiend erlebt werden kann.

Inhalte in diesem Seminar sind psychologische und spirituelle Grundlagen von subjektivem Schuldgefühlen und Gewissenskonflikten, sowie Methoden zur Unterstützung im Klärungsprozess des Klienten.

Infos und Anmeldung beim Veranstalter: Tel. 08143/999534,
E-Mail: info@goldenerbildungsweg.de

Leitung: Petra Mayer

Sa. 19.10. (09:00 Uhr) –
So. 20.10. (17:00 Uhr)

INTEGRATIVE
VERGEBUNGSARBEIT

Die heilende Kraft der Vergebung

Die Grundlage dieses Vergebungsseminars ist der 7-phasige Vergebungs- und Versöhnungsprozess nach der Arbeit von Dr. Konrad Stauss und das christliche Menschenbild. Sich dem Thema Vergebung zu widmen bedeutet, sich dem eigenen Leben und den eigenen Verletzungen zu widmen. Denn jeder Mensch trägt diese zunächst in und mit sich. Gefühle wie Wut, Zorn, Ohnmacht, Kraftlosigkeit, Freudlosigkeit und Hoffnungslosigkeit können sich ausdehnen und zu einem belastenden und sogar lähmenden Lebensgefühl werden. In diesem Seminar widmen wir uns den Fragen, ob Vergebungsarbeit ein Weg sein kann, meine eigenen Verletzungen ins Bewusstsein zu rufen, diese zu lindern, zu integrieren oder sogar zu heilen und dadurch mehr Lebenskraft zu gewinnen? Die Methoden sind Lehrvortrag, Lifiedemonstration und Einzel- wie Partnerarbeit im geschützten Rahmen.

Infos und Anmeldung: Tel. 08143/999534,

E-Mail: info@goldenerbildungsweg.de

Leitung: Rosmarie Maier, Petra Mayer

Do. 31.10.
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

SEMINAR

Sterben für Anfänger - Was wir über das Sterben wissen sollten

„Gemeinsam stirbt es sich leichter“ (Leo Tolstoi)

Vielleicht haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt: „Wann ist der richtige Zeitpunkt sich mit dem Sterben zu beschäftigen?“ Vielleicht genau jetzt, wenn Sie diese Seminaurausschreibung lesen... Denn Ihr Interesse ist bereits geweckt worden.

In diesem Seminar soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gemeinsam in einer kleinen Gruppe in einem geschützten Raum behutsam dem Thema Sterben zu öffnen.

Es sollen Wege aufgezeigt werden, wie wir das Thema in unser Leben hineinlassen und es auch wieder auslassen können. Es werden Raum für Ihre Fragen, für Ihre Gedanken und für Ihre Vorstellungen zum Thema Sterben gegeben und hoffentlich auch hilfreiche Antworten gefunden.

Infos und Anmeldung beim Veranstalter: Tel. 08143/999534,

E-Mail: info@goldenerbildungsweg.de

Leitung: Petra Mayer

NOVEMBER

Sa. 09.11.

10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

LEBENSHILFE-SEMINAR

Wege ins bessere Leben

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 67

Leitung: Sr. Cosima Kiesner CJ

Verpflegung: 17,00 €

Kursgebühr: 35,00 €

Fr. 15.11. (17:00 Uhr) -

So. 17.11. (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 98,00 €

Kursgebühr: 125,00 €

Fr. 15.11. (17:00 Uhr) -

So. 17.11. (13:30 Uhr)

TANZEN - SINGEN - BESINNEN
UND KREATIV SEIN**Mitten im Leben – Innehalten**

Beschwingte und meditative Kreistänze, Lieder, kreative und besinnliche Impulse laden ein zum Innehalten – mitten im eigenen Leben. Wagen Sie eine kurze Unterbrechung und Auszeit um sich zu stärken, aufzutanken und wieder neu zu orientieren.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 90,00 €

Fr. 22.11. (10:00 Uhr) -
So. 24.11. (15:00 Uhr)

MASKENBAU & MASKENSPIEL

An der Schwelle - Aufbruch zu neuen Ufern

„Es ist eine Zeit für das Neue im Leben!“ Stehen auch Sie gerade an der Schwelle? Vielleicht steht ein Umzug an, eine berufliche Veränderung, der Abschied von einem geliebten Menschen? Vielleicht sind Sie dabei eine Familie zu gründen? Vielleicht rüttelt eine Mid-Life-Krisis an den Festen Ihres bisherigen Lebens oder eine Krankheit zwingt Sie zur Veränderung? Vielleicht ruft eine neue Liebe zu einer Wende im Leben?

Von Zeit zu Zeit ergeht ein Ruf an uns - was Gott in uns träumt, unser einzigartiges Potenzial, ruft nach Entfaltung. Wir laden Sie ein, mit uns aufzubrechen zur Fahrt übers Meer des Ungewissen. Unser Reisegefährt ist die MASKE, archaisch und von großer Kraft. Mit Ton und Pappmaché bauen Sie eine Maske und verleihen damit Ihrer Vision einen sichtbaren Ausdruck, Im Spiel erwacht ihre einzigartige Kraft. Dieses Erleben wirkt als Schlüsselerfahrung unverlierbar in Ihrem Leben weiter.

Materialkosten pro Maske (Vollmaske): 30,00 €

Leitung: Christiane Lautenbacher, Veronika Löbhard-Steber

Pension: EZ/Dusche/WC 130,00 €

Kursgebühr: 180,00 €

Fr. 22.11. (18:00 Uhr) -
So. 24.11. (13:00 Uhr)

HEILSAME ZEITEN & SEELENZEITEN

Meine achtsame Beziehung zu mir selbst

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 64

Infos und Anmeldung beim Veranstalter: Tel. 08143/999534,
 E-Mail: info@goldenerbildungsweg.de

Leitung: Rosmarie Maier

Mi. 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: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

**Fr. 29.11. (17:00 Uhr) -
So. 01.12. (13:30 Uhr)****ADVENTLICHER BLUMEN-
SCHMUCK UND GEBINDE****Wachet auf... Gott ist da... Fürchtet euch nicht**

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

Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 118,00 €

Kursgebühr: 70,00 €

D E Z E M B E R**Fr. 27.12.****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: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Sa. 28.12. (17:00 Uhr) -
Mi. 01.01.20 (13:30 Uhr)

SILVESTERKURS

**„Lass mich wohnen, oh Herr, auf deinem heiligen Berge...“
(vgl. Ps 15)**

Gipfelerfahrungen -- immer wieder sind die Gipfel der Berge als Orte der Gottesnähe und Gottesbegegnung erfahren worden. Am Ende des Jahres wollen wir nachspüren, wo es für uns Gipfelerfahrungen der Gottesbegegnung gegeben hat, aber auch wie wir aus einem vielleicht dunklen Tal den Weg zum Gipfel finden können.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 240,00 €

Kursgebühr: 70,00 €



M Ä R Z

Mo. 04.03. (17:00 Uhr) -
Fr. 08.03. (09:30 Uhr)

NORDIC WALKEN MIT
SPIRITUELLEN IMPULSEN

Am Anfang schuf Gott das Fragezeichen

- so ein jüdisches Wort, und „lege es ins Menschenherz hinein.“ Fragen einmal erst stehen lassen, nicht gleich nach Antworten suchen, Fragen in uns aufnehmen und nachspüren. „Du“ bist gefragt und trittst in den Dialog mit Gott!

„Fragen bergen Schätze und können uns Neues offenbaren. Die Fragen lieben! Uns mit Fragen anfreunden! Weil sie bereits Offenbarung sind!“ schreibt P. Ermes Ronchi OSM. Jesus stellte zwei Jüngern, die ihm folgten, die Frage: „Was sucht ihr?“ Später fragte er andere Jünger und Jüngerinnen z.B.: „Ihr aber, für wen haltet ihr mich?“ oder „Liebst du mich?“ u.a.

So wollen wir in diesen Tagen uns den Fragen Jesu und Gottes stellen und ihnen nachspüren. Diese spirituellen Impulse zuhause und auf dem Weg (Nordic-Walking-Stil) schenken eine tiefe Verbundenheit mit der eigenen Körpererfahrung und mit sich selbst, mit Gott und der Natur.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 215,00 €

Kursgebühr: 90,00 €

A P R I L

Mi. 25.04. - Di. 01.05.

MEDITATIVE FUSSWALLFAHRT
BARWEILER - BANNEUX

„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen.“ (Mt 11,28)

Ausgebrannt? Lasten ablegen? Einen neuen Anfang wagen?
Meine Beziehung mit Gott auf ein neues Fundament stellen?
Körper und Seele neue Nahrung geben? Gemeinschaft erleben?
Neue Perspektiven entwickeln? Meine seelischen Wunden heilen lassen?
Meine festgefahrenen Beziehungen am Arbeitsplatz neu ordnen?

Dies und vieles mehr, können wir in diesen Tagen in Blick und ins Gebet nehmen. Hilfreich ist, wenn wir alle Störfaktoren, wie Handy, Internet etc. beiseite lassen.

Infos und Anmeldung: Tel. 0160/90670743,

E-Mail: bruder.stephan@web.de

Leitung: Br. Stephan Thomé OSB

M A I

Mi. 22.05. - So. 26.05.

PILGERN - MITEINANDER
UNTERWEGS SEIN IN DER NATUR**Stauden-Meditationsweg**

„Gehen ist des Menschen beste Medizin.“ Pilgern zum eigenen Inneren auf den Spuren christlicher Wurzeln in der Natur: Rauskommen, Abstand vom Alltag, Durchschnaufen, Gebet, Singen, Besinnung und Gemeinschaft.

Die Staudenlandschaft im Naturpark Augsburg Westliche Wälder lädt ein, Ruhe zu finden und um die Seele baumeln zu lassen. Von Gessertshausen geht's durch das malerische Schwarzachtal über das Kloster Oberschönenfeld, mit seiner Abteikirche Maria Himmelfahrt, nach Fischach. Von hier gehen wir weiter auf dem Stauden - Meditationsweg, vorbei an der idyllisch gelegenen Mariengrotte nach Langenneufnach und Mittelneufnach. Über Markt Wald, vorbei an den Schnerzhofer Weihern kommen wir zur Wallfahrtskirche in Kirch Siebnach. Der Rest der Strecke verläuft auf der Ostroute des Schwäbischen Jakobsweges bis nach Bad Wörishofen. (Programm erhältlich!)

Infos und Anmeldung: Tel. 08193/71-615,

E-Mail: augustinus@ottilien.de

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Gerald Bschorr

Sa. 25.05. - Do. 06.06.

PILGERWEG AUF DEN SPUREN
DES HL. FRANZISKUS VON
LA VERNA NACH ASSISI**Den Puls des eigenen Herzens fühlen...**

Wir Menschen sind heute mehr denn je bemüht, die Geheimnisse unseres Herzens zu entdecken. Beim Pilgern lassen wir die Alltagspflichten für eine gewisse Zeit los, verzichten auf gewohnten Luxus, üben von falschen Wünschen und Bedürfnissen Abschied zu nehmen und lernen durchzuhalten. Pilgern heißt: mit den Füßen zu beten, mich Gott zu öffnen, den Puls des eigenen Herzens zu fühlen. Auf dem 12-tägigen Pilgerweg durchqueren wir Umbrien - das grüne Herz Italiens. Unterwegs von La Verna nach Assisi wandern wir durch malerische Täler und Berglandschaften, vorbei an alten Klöstern. Lassen wir uns von Franziskus inspirieren, aufzubrechen, seinen Spuren zu folgen und in unsere jeweiligen Lebenssituationen hinein zu spüren. Wir reden, schweigen, beten und meditieren... lachen, weinen, genießen und gelangen Schritt für Schritt zu unserem inneren Kern: dem Puls unseres eigenen Herzens. (Programm erhältlich!)

Leitung: Tanja Reichert, Erich Püttner

JUNI

Di. 11.06. (15:00 Uhr) - | RADWANDERWOCHE
Sa. 15.06. (13:30 Uhr) | IM FÜNF-SEEN-LAND

Unseren Glauben er-fahren

Vom Kloster St. Ottilien ausgehend führen uns Tagestouren zu Klöstern, Kirchen und anderen Sehenswürdigkeiten im näheren Umland. Die Tagesstrecken um die 50 km sind mit einem verkehrssicheren Tourenrad in gemütlichem Tempo gut zu bewältigen.

In diesen Tagen wollen wir gemeinsam unterwegs sein, Körper und Geist in Bewegung bringen. Mit dem Fahrrad in der wunderschönen Landschaft um St. Ottilien er-fahren wir die Schöpfung und den Schöpfer. Durch geistliche Impulse und Gottesdienste an verschiedenen Orten soll diese Erfahrung vertieft werden.

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 193,00 €

Kursgebühr: 110,00 €

Sa. 23.06. - Fr. 28.06. | PILGERWEG FÜR TRAUERENDE

Trauern - Pilgern - Verändern

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

Jeder Verlust eines geliebten Menschen ist ein schmerzhaftes Erleben und bedeutet sehr oft eine Krise im Leben, die natürliche Reaktion darauf ist die Trauer. Trauer ist ein Weg mit auf und ab. Dieser Weg hat das Ziel, sich auf die eigenen Kräfte zu besinnen und etwas zu verändern. Der Pilgerweg ist wie der eigene Trauerweg. Er ist nicht immer einfach, oft anstrengend, die Füße schmerzen und das Gepäck drückt, es ist mühsam und die Stimmungen schwanken. Wir gehen in Gemeinschaft, im Schweigen und Reden, achtsam, mit allen Sinnen und kommen dabei ein Stück näher an unser Ziel. Nur das Nötigste wird mitgenommen und wir spüren die Signale unseres Körpers und auch unserer Seele. Bei jedem Schritt werden wir unserer Kräfte bewusst und am Ende des Pilgerweges spürt man die Energie zum Weitergehen und zur Veränderung. (Programm erhältlich!)

Leitung: Erich Püttner

JULI

Mo. 01.07. - Fr. 05.07. | PILGER- UND BILDUNGSFAHRT

Benediktinische Orte in der Schweiz

In der Schweiz finden sich zahlreiche benediktinische Orte - sprich Klöster und Abteien, die eine oft über 1200 Jahre alte ununterbrochene Tradition haben. Vom Bodensee bis hinauf in die Hochalpenwelt. Am bekanntesten ist wohl Maria Einsiedeln, das gleichzeitig der größte Schweizer Marienwallfahrtsort ist und in deren Abteikirche die Gnadenkapelle der Schwarzen Madonna steht. Auf dieser Pilgerreise erleben wir Orte des Betens und Arbeitens und diese in der herrlichen Schweizer Landschaft und Alpenwelt.

Infos und Anmeldung: Tel. 0821/3166-3240,

E-Mail: pilgerstelle@bistum-augsburg.de

Leitung: P. Tobias Merkt OSB

**So. 07.07. - Fr. 12.07. | BESINNUNGSTAGE
IM PFAFFENWINKEL**

Gottes Spur in der Natur

In diesem Kurs werden wir viel Zeit draußen in der Natur verbringen. Beim Wandern können wir in das eintauchen, was Gott geschaffen hat. So kommen wir über die Natur in Berührung mit unserem Schöpfer. Wir wollen in diesen Tagen schöne Landschaften, Flüsse, Seen, Wiesen, Wälder, Hügel und Berge auf uns wirken lassen. Diese Erfahrungen werden die Seele neu aufblühen lassen und erfrischen. Wenn du Naturliebhaber bist, gerne wanderst und mit gleichgesinnten Menschen Gott suchen möchtest, bist du in diesem Kurs herzlich willkommen.

Unser Standort in dieser Woche ist der Stillerhof in Wessobrunn. Dort übernachten wir in Einzel- oder Mehrbettzimmern.

Infos und Anmeldung: Tel. 08193/71-272,

E-Mail: matthaeus@ottilien.de

Leitung: Br. Matthäus Mayer OSB, Stephanie Mende

Sa. 13.07. | WALLFAHRT NACH SANDAU

Programm erhältlich!

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

Leitung: Br. Odilo Rahm OSB

AUGUST

Mo. 12.08. - Fr. 23.08. | REISE NACH TOGO - AGBANG

Die Benediktinerkongregation von St. Ottilien ist tätig in Tansania, Kenia, Südafrika, Uganda, Sambia, Togo, Namibia, USA, Venezuela, Kuba, Kolumbien, Südkorea, Indien und auf den Philippinen.

Togo ist ein wunderschönes Land. Am 8. August 2016 wurde unser Kloster Agbang zur Abtei erhoben. Am 10. August 2016 wurde Abt Romain Botta OSB als erster Abt der neuen erhobenen Abtei gewählt.

Abt Romain Botta OSB lädt uns ein, zu einer kleinen Rundreise durch Togo um uns sein Heimatland und seine Abtei zu zeigen. Wir freuen uns sehr auf jeden, der mit uns nach Togo reisen möchte. (Programm erhältlich!)

Infos und Anmeldung: Tel. 08193/71-615,

E-Mail: augustinus@ottilien.de

Leitung: Abt Romain Botta OSB, P. Augustinus Pham OSB

SEPTEMBER

**Fr. 06.09. - Mo. 16.09. | PILGERWEG AUF DEN SPUREN
DES HL. BENEDIKT**

Wege des Heils

Als kleine Gruppe sich auf den Weg machen, kann ein Symbol für das ganze Leben werden. Wege sind nicht immer einfach, sie fordern Energie. Sie führen aber in neue Gegenden, in neue heilende Perspektiven und wecken neue Energien. So schreibt der Hl. Benedikt im Prolog seiner Regel, dass der „Weg des Heils“ vielleicht manchmal strengere Anforderungen aufweist, am Ende aber „weitet sich das Herz, und man geht den Weg der Gebote Gottes in unsagbarer Freude der Liebe.“

Im Gehen des Weges von Subiaco nach Monte Cassino wollen wir dieser Verheißung nachspüren. Der Austausch und das Gebet, das Schweigen und die Eucharistiefeyer wollen uns darin Wegweisung sein. Wir werden in einfachen Unterkünften oder in Klöstern übernachten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt. (Programm erhältlich!)

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

Sa. 07.09. | FUSSWALLFAHRT

von St. Ottilien nach Vilgertshofen

In die Wallfahrtsgeschichte von Vilgertshofen, bis ins 17. Jahrhundert zurückreicht, reiht sich auch unser Bittgang ein, wenn wir von St. Ottilien zu Fuß dorthin zur Schmerzhafte Muttergottes pilgern. (Programm erhältlich!)

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

Leitung: P. Otto Betler OSB

So. 08.09. - Do. 12.09. | BIRKENSTEIN-WALLFAHRT**Pilgerwanderung von St. Ottilien nach Maria Birkenstein**

Durch Wälder und Felder pilgern wir auf befestigten Wegen (und kaum befahrenen Straßen) durch das Alpenvorland. Gottesdienste und meditative Einheiten sowie ein biblisches Buch wollen den Glauben in den Blick nehmen.

Das Gepäck wird durch ein Begleitfahrzeug befördert und ein ausführliches Programm kann angefordert werden.

Infos und Anmeldung per E-Mail: rochus@klosterjakobsberg.de

Leitung: P. Rochus Wiedemann OSB

**Mi. 25.09. - So. 29.09. | PILGERN - MITEINANDER
UNTERWEGS SEIN IN DER NATUR****Durch Oberschwaben zum Kloster Reichenau im Bodensee**

„Gehen ist des Menschen beste Medizin.“ Pilgern zum eigenen Inneren auf den Spuren christlicher Wurzeln in der Natur: Rauskommen, Abstand vom Alltag, Durchschnaufen, Gebet, Singen, Besinnung und Gemeinschaft

Wir starten in Bad Schussenried und gehen nach Westen um in Winterstettendorf auf den Oberschwäbischen Jakobsweg zu stoßen. Über Bad Waldsee, Weingarten mit Kloster und Basilika nach Ravensburg. Von hier aus wandern wir weiter durch das malerische Oberschwaben nach Markdorf, überragt vom ehemaligen Bischofsschloss, und Meersburg am Bodensee. Mit dem Schiff geht's hinüber nach Konstanz von wo aus wir unser Ziel, das Kloster Reichenau erreichen. (Programm erhältlich!)

Infos und Anmeldung: Tel. 08193/71-615,

E-Mail: augustinus@ottilien.de

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Gerald Bschorr

O K T O B E R**Mi. 23.10. - Mi. 30.10. | PILGER- UND BILDUNGSFAHRT
ISRAEL****Heiliges Land**

- das Land in dem Jesus lebte und predigte. Orte der Begegnung, Orte der Wunder. Ort des Sterbens und der Auferstehung. Sehen, wo Jesus umherzog und an diesen Orten seine Worte hören. Sein Gedächtnis feiern - ihm auf besondere Weise nahe kommen. Eine Reise zu den Quellen des Christentums zur Stärkung des eigenen Glaubens und der eigenen Spiritualität.

Infos und Anmeldung: Tel. 0821/3166-3240,

E-Mail: pilgerstelle@bistum-augsburg.de

Leitung: P. Tobias Merkt OSB

Fr. 25.10. (17:00 Uhr) -
Di. 29.10. (09:30 Uhr)

NORDIC WALKEN
MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN

Ich bin...

Die Ich-bin-Worte Jesu aus dem Johannesevangelium greifen Selbstaussagen, Selbstoffenbarungen Jesu auf. Sie knüpfen an die „Ich-bin“-Offenbarung Gottes im Buch Exodus 3 an: „Ich bin Jahwe, der Ich-Bin-Da“.

Folgenden Ich-bin-Worten Jesu werden wir nachspüren: Ich bin das Brot des Lebens. Ich bin das Licht der Welt. Ich bin die Tür. Ich bin der gute Hirte. Ich bin die Auferstehung und das Leben. Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Ich bin der Weinstock.

Diese spirituellen Impulse zuhause und auf dem Weg (im Nordic-Walking-Stil) schenken eine tiefe Verbundenheit mit der eigenen Körpererfahrung und mit sich selbst, mit Gott und der Natur.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 215,00 €

Kursgebühr: 90,00 €



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: 19.01.; 23.02.; 30.03.; 13.04.; 11.05.; 22.06.; 13.07.; 21.09.; 12.10.; 16.11.; 21.12.

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 in der Abteikirche. Diese Wort-Gottes-Feiern sind immer thematisch von Mönchen und jungen Leuten gestaltet und umrahmt von neuen geistlichen 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, um weiter im Gespräch und Austausch zu bleiben.

Die Termine 2019: 04.01.; 01.02.; 01.03.; 05.04.; 03.05.; 07.06.; 05.07.; 02.08.; 06.09.; 04.10.; 01.11.; 06.12.



ANMELDUNG

Wir bitten um schriftliche Anmeldung zu unseren Kursen. Nutzen Sie dazu unsere Homepage (www.ottilien.de) oder die herausstrennbaren Anmeldeseiten im Kursprogramm. Bitte geben Sie die vollständige postalische Anschrift und Email-Adresse gut lesbar an.

Mit ihrer Kursanmeldung willigen Sie ein, dass Ihre personenbezogenen Daten gemäß § 6 KDR-OG zum Zwecke der Auftragsabwicklung verarbeitet werden und mittels einer TEILNEHMERLISTE an die Referenten zum Zwecke der Auftragserfüllung weitergegeben werden. Ihre persönlichen Daten werden von MitarbeiterInnen des Gästebüros und den Referenten vertraulich behandelt.

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Teilnahme am gesamten Kurs. Bitte haben Sie Verständnis, dass keine Erstattung von nicht eingenommenen Mahlzeiten während des Kurses, bei verspäteter Anreise oder frühzeitiger Abreise möglich ist.

Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, informieren wir Sie umgehend und setzen Sie gerne auf die Warteliste. Bei besonders stark nachgefragten Kursen gilt, dass zunächst diejenigen berücksichtigt werden, die in den Vorjahren noch nicht an diesem Kurs teilnehmen konnten.

Sie erhalten nach Ablauf der Anmeldefrist - meist 4 Wochen vor Kursbeginn - eine Kursbestätigung.

Die darin genannten Kosten können Sie bei Anreise in bar bzw. per EC-Karte bezahlen 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 Anreise ist bei den meisten Angeboten bis 17:00 Uhr angegeben. Wir bitten Sie, bis dahin vor Ort zu sein. Die Zimmer können Sie bereits ab 15:00 Uhr beziehen.

Die Öffnungszeiten unseres Gästebüros sind:

Mo.-Fr. 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr & 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Sa., So. & Feiertage: 08:30 Uhr bis 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 berechnen wir bis zu 60% der Kosten. Bei unentschuldigtem Fernbleiben die Gesamtkosten.

Natürlich bemühen wir uns, nicht in Anspruch genommene Zimmer und Räumlichkeiten nach Möglichkeit 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 telefonisch oder per E-Mail im Gästebüro an. Der Gastpater wird darüber informiert und tritt ggf. mit Ihnen in Kontakt.

Übernachtungspreise inklusive Frühstück (pro Person/Tag)

Einzelzimmer mit Dusche & WC 39,80 €

Zweibett-Zimmer mit Dusche & WC 29,80 €

Einzelzimmer mit Etagendusche/-WC 26,80 €

Zweibett-Zimmer mit Etagendusche/-WC 22,80 €

Aufpreise (pro Person)

Halbpension mittags 14,00 €

Halbpension abends 7,80 €

Vollpension 21,80 €

Vollpension inkl. Nachmittagskaffee 25,80 €

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 **Exerzitenhaus** in Sankt Ottilien für Einkehrtage, Kurse und Tagungen im Rahmen der jeweiligen Belegungskapazität zur Verfügung. Soweit es Ihnen möglich ist, sind die Mönche der Erzabtei bereit, diese Gastgruppen als Referenten zu unterstützen und den Gästen für Lebens- und Glaubensfragen Gesprächsmöglichkeiten anzubieten.

In unserem **Ottilienheim** wollen wir, in Anlehnung an die Regel des Heiligen Benedikt, Räume der Stille und des Schweigens für unsere Gäste erschließen, die den verschiedenen Exerziten- und Schweigekursen einen geeigneten Ort der Einkehr und des Rückzugs ermöglichen. Bitte melden Sie sich bei Interesse und zur Absprache der Details in unserem Gästebüro. Im Ottilienheim ist auch das Projekt „Haus der Berufung“ das Bistum mit eigenen Kursen untergebracht.



MÖGLICHKEIT ZUM GESPRÄCH

Wer sich sogenannte „Auszeiten“ als Einzelgast oder durch einen speziellen Kurs gönnt, möchte sich bisweilen im Gespräch austauschen, über das, was (einen) bewegt.

Dazu bieten wir Ihnen die Möglichkeit zu einem persönlichen **Seelsorgegespräch** an. Sprechen Sie bitte den Gastpater bei Ihrem Gastaufenthalt an oder nehmen Sie mit ihm unter gaestepater@ottilien.de Kontakt auf. Er wird Ihnen einen zur Verfügung stehenden Mitbruder vermitteln. Diese Seelsorgegespräche sind selbstverständlich unentgeltlich.

FACHDIENST GEISTLICHE BEGLEITUNG

Wer längere Zeit Hilfe in Gesprächsform wünscht, kann **geistliche Begleitung** in Anspruch nehmen. „Geistliche Begleitung als Begleitung einzelner Personen ist ein Dienst am geistlichen Wachstumsprozess von Menschen, die auf ihrem geistlichen Berufungsweg ihre Beziehung zu Gott bzw. Christus vertiefen und die mannigfaltigen Situationen ihres Lebens in diese Beziehung integrieren wollen. Sie ist ein Dienst der Kirche und eine spezifische Form seelsorglicher Begleitung.“ So beschreibt die Pastorkommission der Deutschen Bischofskonferenz (Pastorkommission <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



Dr. Petra Altmann

Buchautorin und Journalistin mit Schwerpunkt „Gesellschaftliche Werte“ und „Klösterliche Traditionen“, Ausbildung in Logotherapie (Gesprächstherapie nach Viktor Frankl). www.dr-petra-altmann.de



P. Claudius Bals OSB

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



Jutta Beil

(*1949) Dipl. Sozialpädagogin, systemische Weiterbildung in Beratung, Therapien und Supervision (SG), Trauerbegleitung



P. Otto Betler OSB

(*1961) Klostereintritt 2004, Priesterweihe 2010, gebürtiger Amerikaner mit einem B.A. in Philosophie und Englisch, einem S.T.B der Catholic University of America und einem Diplom des C.G. Jung Instituts Zürich. Er arbeitet in St. Ottilien als Psychoanalytiker und Novizenmeister.



P. Timotheus Bosch OSB

(*1974) Studium und Promotion in theoretischer Teilchenphysik. Klostereintritt 2005, Priesterweihe 2012, Prior seit 2014.



Abt Romain Botta

(*1968) Priesterweihe 2012, war Kongregationssekretär von St. Ottilien. Seit 2016 Abt von AGBANG/TOGO



Br. Thomas Bruch OSB

(*1977) Klostereintritt 2013, Theologe, Tätigkeiten im Klosterladen und im Tagesheim



Gerald Bschorr

(*1960) langjähriger Leiter der Immobilienabteilung einer großen, deutschen Bank, Erfahrung in Mitarbeiterführung, Personal- und Prozessorganisation, natur- und wanderbegeistert, organisiert und führt Wandergruppen, entspannt durch Yoga, Joggen und Radfahren.



Dr. Dr. Katharina Ceming

(*1970) Promotion in Theologie und Philosophie; außerplanmäßige Professorin der Universität Augsburg. Seit 2011 freiberufliche Vortrags- und Seminartätigkeit mit Schwerpunkt: Weisheitstraditionen und spirituelle Lehren des Ostens und Westens; Buchautorin. www.quelle-des-guten-lebens.de



Msgr. Franz-Reinhard Daffner

Domkapitular i.R., Geistlicher Begleiter, Augsburg



P. Bernhard Dietrich SJ

Jesuitenpater, Seelsorger, Exerzitienleiter und Mitarbeiter im Cursillo



Pfr. Andreas Ebert

Enneagrammautor



Brigitte Eder

Diplomreligionspädagogin (FH); Religionslehrerin i.K., Geistliche Begleiterin (Grundkurs), Übungsleiterin C Breitensport Erwachsene / Ältere; Nordic Walking Trainerin



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. Rüdiger Funiok SJ

(*1942) Eintritt in den Jesuitenorden 1962, Priesterweihe 1973; Promotionsstudium in Pädagogik an der LMU (in diesen Jahren Ausbildung in Leitung von Exerzitien), 1992 Habilitation an der Uni Regensburg. Bis 2010 Professor für Medienethik und Erwachsenenpädagogik an der Hochschule für Philosophie München. Beauftragter für Spirituelle Angebote an der Hochschule und Moderator des Formation Centre in München studierender Jesuiten.



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



Hannes Häntsch

Sozial- und Religionspädagoge, Ausbildung in der Logotherapie und Existenzanalyse nach V. E. Frankl, Zusatzqualifikation Geistliche Begleitung und Exerzitienbegleitung, Tätigkeiten in der Sozialberatung, seit 2018 Referent der City-Seelsorge Kempten



Dr. Iris Hafner

(*1960) Programmbereichsleitung für Gesellschaft/ Geisteswissenschaftlerin und Kultur an der vhs Augsburg, Yoga-Ausbildung, gibt Yogakurse seit 18 Jahren



Dorothea Hahn

zertifizierte Enneagrammtrainerin (ÖAE), Prädikantin, Vereinsvorsitzende Spirituelles Zentrum St. Martin München



Sr. Emmanuela Hartmann

(*1960) Orden der Vinzentinerinnen, Gemeindeferentin, Exerzitien- und geistliche Begleiterin, Kurs- und Meditationsleiterin, Psychologische Beraterin



Pfr. Reiner Hartmann

(*1965) Seelsorger für pastorale MitarbeiterInnen der Diözese Augsburg, Supervisor DGSV, Referent der Abteilung pastorale Grunddienste im bischöflichen Seelsorgeamt. Exerzitienbegleiter und Kursleiter für Einkehr- und Reflexionstage von kirchlichen Gremien und Teams.



Sabine Heyer

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


Sr. Veronika Hornung OP

(*1961) Missions-Dominikanerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, langjährige Erfahrung in Gesprächstherapie und systemischer Familientherapie, Kursleiterin, geistliche Begleiterin


Pfr. Benedikt Huber

Pfarrer der Pfarrgemeinden Jesus, der gute Hirte, Stettenhofen und St. Vitus, Langweid; Geistlicher Begleiter der Katholischen jungen Gemeinde (KjG) der Diözese Augsburg


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 umweltrelevanter Schulungen


P. Dr. Stefan Kiechle SJ

(*1960) Eintritt in den Jesuitenorden 1982; Priesterweihe 1989, Studium der Philosophie und Dr. theol., 1995-1998 Hochschulpfarrer LMU München, 1998-2007 Novizenmeister der deutschsprachigen Jesuiten, Exerzitienbegleiter, 2007-2010 Cityseelsorger in Mannheim, 2010-2017 Provinzial der Deutschen Provinz der Jesuiten; seit Herbst 2017 Chefredakteur der Kulturzeitschrift „Stimmen der Zeit“.



Sr. Cosima Kiesner CJ

Ordensfrau, Theologin, Exerzitienbegleiterin, Systemische Strukturaufstellerin, Leiterin des Zentrums Maria Ward und der Mädchengemeinschaft „Der neue Weg“



Martina Klenk

(*1960) Studium zur Diplomlehrerin für Geschichte. Projektmanagerin im Bereich der Informatik. Geistliche Begleitung, Exerzitienarbeit, Mitwirkung beim Aufbau der Initiative Kontemplation in Aktion, Betreuung des Onlinekurses.



Br. Elias König OSB

(*1972) Ordenseintritt 2005, 2017. Vor dem Klostereintritt hat er in Alaska, in Nordnorwegen und auf Spitzbergen in der Polar- und Klimaforschung gearbeitet. Seit Mitte der 1990er Jahre beschäftigt er sich mit dem kontemplativen Gebet. Ausbildung „Geistliche 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.



Christiane Lautenbacher

Germanistin und Theaterpädagogin, Maskenkünstlerin



Pfr. Dr. Michael Lechner

Spiritual im Priesterseminar der Diözese Augsburg



Veronika Löbhard-Steber

Kunst- und Kulturpädagogin, Maskenkünstlerin



Rosmarie Maier

seit 1998 freiberufliche Referentin und Autorin in der Erwachsenenbildung; als Lehrerin für Pflege sind ihre Themenschwerpunkte Demenz, sowie Schuld- und Vergebungsbearbeitung; gemeinsam mit Petra Mayer gründete sie den „goldenen bildungsweg“.



Br. Matthäus Mayer OSB

(*1973) Ausbildung als Metallbauer (Bauschlosser), Klostereintritt 1994; organisiert seit 2006 die Jugendvesper und gibt Kurse im Exerzitienhaus



Petra Mayer

seit 2008 freiberufliche Referentin und Autorin in der Erwachsenenbildung; Themenschwerpunkte sind psychotherapeutische Interventionen in den Bereichen Palliative Care, Schuld- und Vergebungsarbeit; gemeinsam mit Rosmarie Maier gründete sie den „goldenen bildungsweg“.



P. Tobias Merkt OSB

(*1956) Priesterweihe 1993, Mag. Theol., Dipl. Sozialpädagoge, Theologischer Referent im Ordensreferat und Schwesternseelsorger der Diözese Augsburg



Stephanie Mende

(*1977) Hörbuchautorin und Journalistin, seit 2009 Entspannungstrainerin und Seminarleiterin



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



P. Benedikt Nettebrock OSB

(*1954) Ordenseintritt 1977, Priesterweihe 1981, seit 1995 Leiter des Bildungshauses Kloster Jakobsberg



Beatrix Nyga

Sängerin, Musikerin, Musikpädagogin und Allround-Entertainerin



Erzabt Wolfgang Öxler OSB

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



P. Rhabanus Petri OSB

(*1963) Ordenseintritt 1982, Priesterweihe 1990, Lic. Theol., Geistlicher Begleiter, Mitarbeiter im Tagesheim, Organist, Kantor, Prior Kloster Jakobsberg.



Elisabeth Pfau

(*1967) Heilpraktikerin in eigener Praxis, Fußreflex-Therapeutin (Schule Hanne Marquardt), Leiterin von Fußreflex-Workshops bei der Fachmesse „Gut zu Fuß“ in Stuttgart



P. Augustinus Pham OSB

(*1964 in Südvietnam) Ordenseintritt 1999, Priesterweihe 2007, Ausbildung in Kontemplation, Zen-Meditation, Klangschalen und Geistlicher Begleitung; gibt seit 2002 Seminare in Christlicher Meditation im Stil des Zen, Fastenwochen, Besinnungstage für Schüler, Exerzitien im Alltag, Wallfahrten...



Karin Plötz

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



Erich Püttner

Dipl. Sozialpädagoge, qualifizierter Pilgerbegleiter



Tanja Reichert

qualifizierte Pilgerbegleiterin, Yoga und Meditation



Jutta Rütth

Dipl. Sozialpädagogin, Integrative Tanzpädagogin (AGB), Weiterbildung in Gestaltpädagogik, Praxisdozentin an einer Fachakademie für Sozialpädagogik



P. Ludger Schäffer OSB

(*1950) Ordenseintritt 1977, Priesterweihe 1980, Diplomtheologe, Lizentiat in Liturgiewissenschaft; Subprior, Zeremoniar, Mitarbeiter in der Noviziatusbildung, Geistlicher Begleiter



Reinhard Schirra

(*1950) kaufmännische Berufsausbildung, Studium der Sozialarbeit, psychotherapeutische Ausbildung, Supervisions-, Qi Gong- und Tai Chi-Ausbildung, Studienaufenthalte in Taiwan (Nationalchina), seit 1990 Unterrichtstätigkeit als Qi Gong und Tai Chi Lehrer.



Pfr. Georg Schneider

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



Alexander M. Schweitzer

katholischer Theologe, seit 1980 Studium des Gregorianischen Choral; seit 20 Jahren musikalischer Leiter des Consortium Vocale Oslo, Lehrer für Gregorianische Semiologie im Diploma of Advanced Studies Programm der Musikhochschule Lugano sowie bei den Kursen der Internationalen Gesellschaft für Studien des Gregorianischen Chorals (AISCGre); seit 2015 Präsident der AISCGre



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, Diplomtheologe, Kontemplationsanleiter, Zertifizierte Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse nach Victor E. Frankl. Leiter des Exerziten- und Gästehauses St. Ottilien seit September 2015.


Sr. Susanne Stachl FMA

(*1968) Eintritt in die Kongregation der Töchter Mariä Hilfe der Christen (Don Bosco Schwestern) 1998, staatl. gepr. Übersetzerin, Studium für das Lehramt am Gymnasium, Lehrkraft und Leiterin einer Berufsfachschule für Kinderpflege, Ausbildung zur Rhythmustrainerin (FMZ) 2017/18


Monika Staudenmeir

Feldenkraislehrerin; Liz. Mitglied im FVD Deutschland


Karin Stippler

Leiterin für meditativen Tanz


Br. Stephan Thomé OSB

(*1954) Ordenseintritt 1995, Kontemplativer Weg seit 2001 und Wallfahrt nach Barweiler-Banneux seit 2007


Sr. Verena Völk OP

(*1963) Missions-Dominikanerin, Heilpädagogin, Kursleiterin


Br. Markus Weiß OSB

(*1968) Klostereintritt 2005, Studium und Promotion in Angewandter Mechanik, seit 2014 Tätigkeit im Noviziat und Juniorat


Br. Fabian Wetzel OSB

(*1952) Ordenseintritt 1970, Mitarbeiter im Exerzitienhaus, Gärtnermeister, staatl. gepr. Wirtschaftler – Fachgebiet Produktionsgartenbau. Kursteilnahme in Ikebana, Hobby-Florist. Zuständig für den Blumenschmuck in Klosterkirche und einem Teil der Grünanlagen der Erzabtei.


Elisabeth Wiedemann

(*1961) Tanz- und Bewegungstherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, pastorale Mitarbeiterin



P. Guido Wiedemann OSB

(*1942) Ordenseintritt 1962, Priesterweihe 1967; 1991-1993 Superior im Ottilienkolleg München, 1993-1994 Tabgha (Israel), 1994-2016 Spiritual bei den Missionsbenediktinerinnen in Tutzing



P. Rochus Wiedemann OSB

(*1964) Ordenseintritt 1984, Priesterweihe 2003, Pfarrvikar in der Pfarrgruppe Gau-Algesheim mit pastoralem Schwerpunkt für die Pfarrei Ockenheim und lebt im Kloster Jakobsberg.



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



Prof. Stephan Zippe

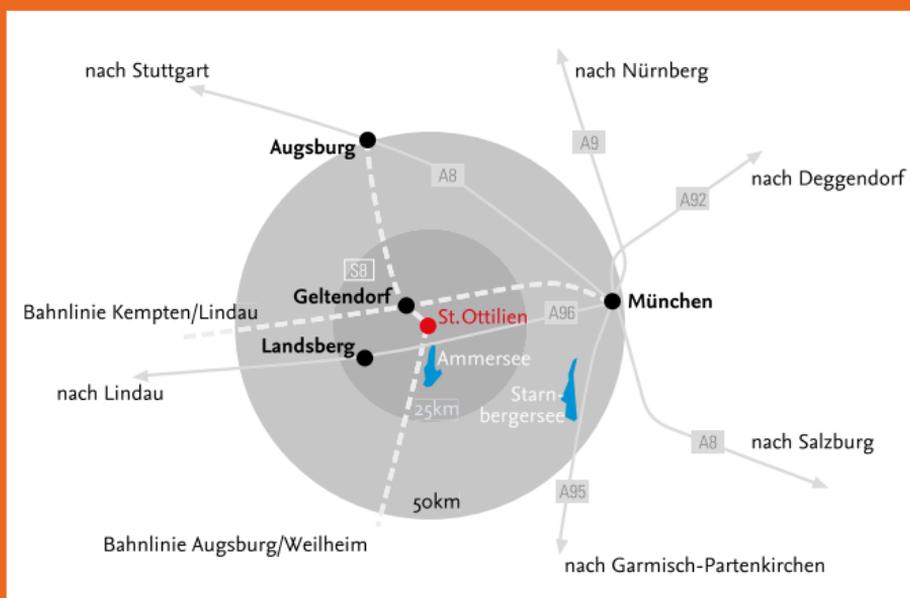
(*1972); 1992-1997 Studium katholische Kirchenmusik an der Hochschule für Musik und Theater München (Schwerpunkt Gregorianischer Choral bei Johannes B. Göschl); 1998-2013: Dipl.-A-Kirchenmusiker in Moosburg a. d. Isar, 2006: Ruf an die staatl. Hochschule für Musik und Theater München als Professor für Gregorianik und deutschen Liturgiegesang, Gründung „Schola Cantorum München“; Mitglied der AISCGre (Associazione Internazionale Studi di Canto Gregoriano - Internationale Studiengesellschaft für Gregorianischen Choral); 2011 erster Vorsitzender an der Spitze der deutschsprachigen Sektion der AISCGre“



Dr. Otto Zsok

(*1957) Dozent und Institutsdirektor am Süddeutschen Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstfeldbruck, 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

