



Erzabtei
St. Ottilien

Programm Exerzitienhaus 2023

Exerzitienhaus Programm 2023

www.ottilien.de

„Verwundet bin ich und aufgehoben.“

Pierre Stutz¹

Liebe Gäste der Erzabtei St. Ottilien,
 liebe Interessierte des Kursprogramms 2023!

Dieser Titel „Verwundet bin ich und aufgehoben“ eines Buches von Pierre Stutz trägt den Untertitel „Für eine Spiritualität der Unvollkommenheit“.

Diese Überschriften springen mir gerade ins Auge, da ich das Vorwort zum Jahresprogramm 2023 des Exerzitienhauses St. Ottilien schreiben soll. Ja, „Verwundet“ ist unsere Welt, ist unser Leben, ist mein Leben, angesichts der Entwicklungen, die sich gerade in der Welt ereignen, und denen Menschen scheinbar ohnmächtig ausgesetzt sind: Gewalt! Es ist nicht nur die Gewalt eines unsichtbaren Virus, sondern auch die Gewalt im Menschen, die nicht nur eine Möglichkeit ist, sondern zu blutiger Wahrheit wird, wenn Flüchtlinge aus der Ukraine vor der eigenen Haustüre stehen, und uns von den Schrecken dieser Gewalt erzählen. Gewalt erzeugt Ohnmacht, aber entfacht darin auch immer wieder die Gewalt in uns selbst, die als Gegengewalt entstehen kann, genährt von der Tatsache, wie schnell und wie nah Vernichtung und Tod sein können: sie sind nicht mehr weit weg in Afghanistan oder Afrika oder Syrien...

„Nein zu Menschenhass und Krieg!

Ja zu Frieden und Schöpfung!

Es ist sehr wichtig, dass die zeitgenössischen und zukünftigen Generationen aus dem Zweiten Weltkrieg die entsprechenden Lehren und Schlussfolgerungen ziehen.“² So schreibt der ukrainische Überlebende Wladimir Dschelali in einem Grußwort zur Gedenkfeier am 75. Befreiungstages des ehemaligen KZ Dachau im Jahr 2020. Hat der Mensch gelernt? Nach über 80 Jahren scheinen die Schlussfolgerungen verblasst oder in den Hintergrund zu treten. Da ist nichts mehr so sicher, wie angenommen.

Verlust von vermeintlicher Sicherheit und selbstverständlichen Traditionen wird auch deutlich, wenn wir die Entwicklungen und Fragestellungen um den „Synodalen Weg“ anschauen. Worum geht es heute in der Kirche? Nur um bessere Strukturen im System? Schon 1993 analysiert Bischof Franz Kamphaus in seinem Buch „Priester aus Passion“ so: „Die Kirchenkrise hat sich zu einer ‚Gotteskrise‘ (L.B. Metz) ausgeweitet. Immer mehr Kinder und

1 Pierre Stutz, Verwundet bin ich und aufgehoben. Für eine Spiritualität der Unvollkommenheit. München 2003.

2 Wladimir Dschelali, KZ-Gedenkstätte Dachau, Grußbotschaften 2020


Jugendliche können den Glauben nicht mehr verlieren, weil sie ihn nie empfangen haben. Unsere Gesellschaft wird wie selbstverständlich ohne Gott, gott-los geplant und gestaltet, sie versteht sich aus sich selbst. ... Der Glaube wird für viele auswechselbar. Fürs eigene Bedürfnis stellt man sich sein Religionsmenü selbst zusammen. ... Das alles festzustellen ist leicht; es aber als die uns von Gott zugemutete Situation unseres Glaubens und Hoffens anzunehmen und zu verarbeiten ist unsagbar schwer. ... Wo alles aufs Machen angelegt ist, wirkt es umso niederschmetternder, wenn kaum noch etwas zu machen ist. Wo man überall auf Wachstum setzt, da haut es uns um, wenn es immer weiter zurückgeht. Es ist, wie wenn wir an einen toten Punkt gekommen sind“.³

Und wo bin ich, wo sind wir „aufgehoben“ mit diesen und vielen anderen „Verwundungen“? Vielleicht doch bei dem, der diesen „toten Punkt“ aus seiner eigenen Erfahrung bis ins letzte ausgekostet hat, um in ihm eine Tür zur lebendigen Fülle aufzustoßen. Vermutlich dürfen wir immer wieder umdenken, neu denken lernen, um so Sätze wie diesen von Meister Eckhart zu verstehen:

„Leersein aller Kreatur ist Gottes voll sein, und voll sein aller Kreatur ist Gottes leer sein.“⁴

Mögen die Kurse in diesem Programm, auf je eigene Weise, eine kleine Hilfe sein, dieses „neu denken“ anzustoßen und einzuüben, damit der Mut „Für eine Spiritualität der Unvollkommenheit“ wachse und so Gott die Chance gegeben wird, für seine Fülle auch Raum zu bekommen. Denn diese Fülle möchte uns ins Leben, in die Verantwortung für das Leben, ins Handeln führen.

Dies wünscht Ihnen von Herzen



P. Klaus Spiegel OSB

Leiter des Exerzitien- und Gästehauses St. Ottilien

³ Franz Kamphaus, *Priester aus Leidenschaft*, Freiburg 1993, 72f.

⁴ Josef Sudbrack/Wulf Ligges, *Das wahre Wort der Ewigkeit wird in der Einsamkeit gesprochen*. Würzburg 1989, 45.



INHALTSVERZEICHNIS

■	Jahresübersicht Kursprogramm	S. 6
■	Haus der Berufung	S. 23
■	Exerzitien – Stille – Meditation – Kontemplation.	S. 30
■	Bibel – Glaube – Mönchtum.	S. 49
■	Lebenshilfen – Kreatives – Ganzheitliches	S. 63
■	Wandern – Pilgern	S. 94
■	Regelmäßiges	S. 97
■	Organisatorisches	S. 98
■	Referentenliste mit Bildern.	S. 101

JANUAR

ORIENTIERUNGSKURS

Das MEHR in mir... Finde deinen eigenen Weg

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Do. 05.01. (17:00 Uhr) - So. 08.01. (12:00 Uhr) S. 23

INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION

im Stil des Zen

„Schweigen - um hören zu können“

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Mi. 11.01. (17:00 Uhr) - So. 15.01. (13:30 Uhr) S. 30

OASENTAG

Abschied und Neuanfang

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 14.01. von 09:30 bis 17:00 Uhr S. 63

PERSÖNLICHKEITSEMINAR

...weil du wertvoll bist

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 20.01. (17:00 Uhr) - So. 22.01. (12:00 Uhr) S. 23

MEDITATIVES TROMMELN

Mit der Djembe ins neue Jahr

Leitung: Karin Plötz

Fr. 20.01. (17:00 Uhr) - So. 22.01. (13:30 Uhr) S. 63

EINFÜHRUNG IN DIE SYSTEMISCHE

BIOGRAPHIEARBEIT

Hineingeboren in Geschichten – Familie und Herkunft

Leitung: Rainer Schildberger

Fr. 20.01. (17:00 Uhr) - So. 22.01. (13:30 Uhr) S. 64

Neu!

BRAUTLEUTETAG

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

So. 22.01. von 09:00 bis 16:30 Uhr S. 49

VORTRAGSEXERZITIEN im Schweigen

„Sorgt euch um nichts!“ (Phil 4,6)

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Mo. 23.01. (17:00 Uhr) - Fr. 27.01. (09:30 Uhr) S. 31

CHRISTLICHE MEDITATION

im Stil des Zen & Qi Gong

„Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir“

(Hl. Augustinus)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Fr. 27.01. (17:00 Uhr) - So. 29.01. (13:30 Uhr) S. 31

SEMINAR

Mit dem Inneren Kompass durch mein Leben gehen

Leitung: Christoph Jackel

Fr. 27.01. (17:00 Uhr) - So. 29.01. (13:30 Uhr) S. 64

TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN**Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz!**

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob

Fr. 27.01. (17:00 Uhr) - So. 29.01. (13:30 Uhr) S. 65

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

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 28.01. von 09:00 bis 17:00 Uhr S. 65

FEBRUAR**OFFENES SINGEN****Musikabend – für alle Musikfreunde**

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Do. 02.02. (19:30 Uhr) Schulkirche St. Michael S. 65

BESINNUNGSWOCHENENDE zum Fest der**Darstellung des Herrn****Ein Licht, das die Heiden erleuchtet!**

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Fr. 03.02. (17:00 Uhr) - So. 05.02. (13:30 Uhr) S. 49

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

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Fr. 03.02. (17:00 Uhr) - So. 05.02. (13:30 Uhr) S. 65

GEBETSCHULE

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi

Fr. 10.02. (17:00 Uhr) - So. 12.02. (12:00 Uhr) S. 24

WOCHENENDKURS**Beziehung zu unserer Schwester oder unserem Bruder****Neu!**

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 10.02. (17:00 Uhr) - So. 12.02. (13:30 Uhr) S. 49

AUFSTELLUNGSWORKSHOP**Liebe & Beziehungen**

Leitung: Dr. Antonia Steßl-Heilmeier, Rotger Heilmeier

Fr. 10.02. (17:00 Uhr) - So. 12.02. (13:30 Uhr) S. 66

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga**Suche dir stille Orte, damit deine Seele den Mut nicht verliert (Hildegard v. Bingen)**

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

Fr. 17.02. (17:00 Uhr) - So. 19.02. (13:30 Uhr) S. 32

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. 17.02. (15:00 Uhr) - So. 19.02. (16:00 Uhr) S. 66

TRAUERBEGLEITUNG**Alles braucht seine Zeit – Begleitung in der Trauer**

Leitung: Christian Borowski, Christine Sterner

Fr. 17.02. (17:00 Uhr) - So. 19.02. (13:30 Uhr) S. 67

Neu!**WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG****Meiner Lebensspur folgen**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 18.02. von 09:00 bis 17:00 Uhr S. 67

EXERZITIEN FÜR OBLATEN DES HL. BENEDIKT UND INTERESSIERTE

Höre, meine Tochter – mein Sohn, auf die Weisung des Meisters, neige das Ohr deines Herzens:

(Prolog RB)

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB

Sa. 18.02. (17:00 Uhr) - Mi. 22.02. (13:30 Uhr) S. 32

GEISTLICHE TAGE (Exerzitien) für Ordensangehörige

„Bei Euch aber soll es nicht so sein“ (Mk 10,43)

Leitung: P. Tobias Merkt OSB

So. 19.02. (17:00 Uhr) - Fr. 24.02. (09:30 Uhr) S. 33

NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN

Frauen leben ihre Berufung – damals und heute?!

Leitung: Brigitte Eder

Mo. 20.02. (17:00 Uhr) - Fr. 24.02. (09:30 Uhr) S. 94

KLEINE AUSZEIT IM KLOSTER

In mir selbst zu Hause sein...

Leitung: Hannelore Morgenroth, P. Klaus Spiegel OSB

Fr. 24.02. (17:00 Uhr) - So. 26.02. (13:30 Uhr) S. 68

EINKEHRTAG FÜR FRAUEN

„Fürchte dich nicht, es blüht hinter uns her.“

(Hilde Domin)

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Mo. 27.02. & Di. 28.02. & Mi. 01.03.

von 09:00 bis 16:00 Uhr S. 50

EXERZITIEN IM ALLTAG

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Di. 28.02. - Di. 04.04. S. 33

M Ä R Z

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN für Einsteiger und Fortgeschrittene

„Kommt und seht!“ (Joh 1,39)

Leitung: Marcus Volpert, Judith Ossowicki

Fr. 10.03. (17:00 Uhr) - Fr. 17.03. (09:30 Uhr) S. 34

STILLE & KLANG-EXERZITIEN

„Komm zur Quelle des Lebens“ (Ps 36,10)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,
Angelika Hartung, Rosemarie Zach

Fr. 10.03. (17:00 Uhr) - So. 12.03. (13:30 Uhr) S. 34

WOCHENENDSEMINAR

Heimat – wo bin ich zu Hause?

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 10.03. (17:00 Uhr) - So. 12.03. (13:30 Uhr) S. 68

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN – Fortführung

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

So. 12.03. (17:00 Uhr) - So. 19.03. (09:30 Uhr) S. 35

FASTENWOCHE

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

Mut und Vertrauen zum Fasten –

Überwinden von Ängsten

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

Prof. Dr.-Ing Helmut Klausung,

Dr. Andreas F. Philipp & Team

Mo. 13.03. (15:00 Uhr) - So. 19.03. (13:30 Uhr) S. 36

3. KURSABSCHNITT – Orientierungskurs

Das MEHR in mir... Finde deinen eigenen Weg

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 17.03. (17:00 Uhr) - So. 19.03. (12:00 Uhr) S. 24

WOCHENENDWORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Dem Inneren Kind begegnen

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

Fr. 17.03. (17:00 Uhr) - So. 19.03. (13:30 Uhr) S. 69

WORKSHOP

Glücklich als Single oder Single-Dasein satt !?!

Leitung: Beatrix M. Raab

Fr. 17.03. (17:00 Uhr) - So. 19.03. (13:30 Uhr) S. 69

RESILIENZWORKSHOP

Die seelischen Widerstandskräfte stärken

Leitung: Anja Bayer

Fr. 17.03. (17:00 Uhr) - So. 19.03. (13:30 Uhr) S. 70

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER

Du weißt, Herr, was mich im Tiefsten bewegt –
Gründe meines Lebens

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Sa. 18.03. von 09:00 bis 16:00 Uhr

S. 50

MBSR – KOMPAKT-KURS

Stress bewältigen durch Achtsamkeit

Leitung: Elisabeth Huber

Mo. 20.03. (17:00 Uhr) - Fr. 24.03. (13:30 Uhr)

S. 70

SEMINAR

Das mystische Schweigen

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Fr. 24.03. (17:00 Uhr) - So. 26.03. (13:30 Uhr)

S. 50

PHILOSOPHISCHES WOCHENENDE

Soll ich aus der Kirche austreten?

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB,

Br. Ignatius Ruppert OSB

Fr. 24.03. (17:00 Uhr) - So. 26.03. (13:30 Uhr)

S. 71

SYSTEMISCHE BIOGRAPHIEARBEIT

ALS SELBSTENTWICKLUNG

Neu!

In den eigenen Schuhen gehen – Der Lebenslauf

Leitung: Rainer Schildberger

Fr. 24.03. (17:00 Uhr) - So. 26.03. (13:30 Uhr)

S. 71

**SCHWEIGEEEXERZITIEN IN DER KARWOCHE für
20 – 50 Jährige**

Sehnsucht nach Leben, Sehnsucht nach Gott

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,

Pfr. Dr. Michael Lechner

Fr. 31.03. (17:00 Uhr) - Di. 04.04. (11:00 Uhr)

S. 24

MOSAIKWOCHEENENDE

für Geist und Seele

Neu!

Leitung: Sabine Schüle, Klaus Schüle

Fr. 31.03. (17:00 Uhr) - So. 02.04. (13:30 Uhr)

S. 72

APRIL**WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**

Der Sehnsucht Flügel geben

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 01.04. von 09:00 bis 17:00 Uhr

S. 72

OSTERKURS

„Wenn jemand nicht von neuem geboren wird ...“
(Joh 3,3)

Leitung: P. Simon Brockmann OSB & Team

Do. 06.04. (14:30 Uhr) - Mo. 10.04. (13:30 Uhr)

S. 51

MITFEIER DER KAR- UND OSTERLITURGIE

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Do. 06.04. (15:00 Uhr) - Mo. 10.04. (13:30 Uhr) S. 51

EINZELEXERZITIEN

Auf der Spur zu unserer Mitte finden wir die Quelle unseres Lebens: Jesus Christus

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

Mo. 10.04. (17:00 Uhr) - So. 16.04. (09:30 Uhr) S. 36

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN

Das Leben ist wunderschön

Leitung: Sabine Heyer

Mo. 10.04. (17:00 Uhr) - Fr. 14.04. (13:30 Uhr) S. 73

KLOSTER AUF ZEIT

Leitung: Br. Markus Weiß OSB

Di. 11.04. - So. 16.04. S. 52

INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION

im Stil des Zen & Yoga

„Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!“
(Antoine de Saint-Exupéry)

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

Mi. 12.04. (14:00 Uhr) - So. 16.04. (13:30 Uhr) S. 37

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Fr. 14.04. (17:00 Uhr) - So. 16.04. (13:30 Uhr) S. 37

INTENSIVSEMINAR

Kriegserbe in der Seele? Die Generation 1929 – 1980

Leitung: Dr. Otto Zsok

Mo. 17.04. (14:30 Uhr) - Mi. 19.04. (13:30 Uhr) S. 73

AUF DEN SPUREN DER LOGOTHERAPIE

Das Leben meint mich – zum Sinn erwachen

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann & Hannes Häntsch

Fr. 21.04. (17:00 Uhr) - So. 23.04. (12:00 Uhr) S. 24

ATEMBEGEGNUNG UND ATEMEDITATION

Nach Innen lauschen und der Spur des Atems folgen

Leitung: Kornelia Zellner

Fr. 28.04. (17:00 Uhr) - So. 30.04. (13:30 Uhr) S. 74

M A I

BESINNUNGSWOCHENENDE

Reifes Leben - Sei deiner eigenen Tiefe treu

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Fr. 05.05. (17:00 Uhr) - So. 07.05. (13:30 Uhr) S. 74

Neu!

MÄNNERWOCHELENDE**Mannsein-Vatersein-Sohnsein**

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

Fr. 05.05. (17:00 Uhr) - So. 07.05. (13:30 Uhr) S. 75

NATURKUNDLICHES WOCHELENDE**Alles macht neu der Mai**

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Fr. 05.05. (17:00 Uhr) - So. 07.05. (13:30 Uhr) S. 75

BESINNUNGSTAG**Gönne dich dir selbst**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Sa. 06.05. von 10:30 bis 17:30 Uhr S. 25

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

Leitung: Br. Thomas Bruch OSB, Br. Markus Weiß OSB

Fr. 12.05. (17:00 Uhr) - So. 14.05. (13:30 Uhr) S. 52

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**Träume – Hinweisschilder auf dem Lebensweg**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 13.05. von 09:00 bis 17:00 Uhr S. 75

Neu!**OASENTAG****Weniger ist mehr**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 13.05. von 09:30 bis 17:00 Uhr S. 76

CHRISTLICHE MEDITATION**im Stil des Zen & Tai Chi****Gottes Geist ist, der uns bewegt**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Mi. 17.05. (17:00 Uhr) - So. 21.05. (13:30 Uhr) S. 38

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

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team

Mi. 17.05. - So. 21.05. S. 53

BESINNUNGSTAGE zum Kraft schöpfen**(Massagemöglichkeit)****Die Rose – Inbegriff von Liebe und vollendeter****Schönheit**

Leitung: Brigitte Eder

Mi. 17.05. (17:00 Uhr) - So. 21.05. (09:30 Uhr) S. 94

**GEISTLICHE BEGEGNUNG ZWISCHEN OST
UND WEST:**

„Erkenne wer du bist: du bist göttlich!“

Meditationskurs zur „Göttlichwerdung der Menschen“

Leitung: P. Sebastian Painadath SJ

Sa. 20.05. (17:00 Uhr) - Do. 25.05. (09:30 Uhr) S. 38

KONTEMPLATION & FELDENKRAIS

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Do. 25.05. (17:00 Uhr) - So. 28.05. (13:30 Uhr) S. 39

PFINGSTKURS

„Es gibt verschiedene Gnadengaben, aber nur den
einen Geist.“ (1 Kor 12,4)

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team

Fr. 26.05. (17:00 Uhr) - Mo. 29.05. (13:30 Uhr) S. 53

JUNI

ENTDECKE DEINE CHARISMEN

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 02.06. (17:00 Uhr) - So. 04.06. (12:00 Uhr) S. 25

LAND ART

- ganz im Hier und Jetzt sein und unser mensch-
liches Miteinander be-greifen

Leitung: Beatrix M. Raab

Fr. 02.06. (17:00 Uhr) - So. 04.06. (13:30 Uhr) S. 76

MBSR - KENNENLERN-WOCHENENDE

Achtsame Stress-Bewältigung

Leitung: Elisabeth Huber

Fr. 02.06. (17:00 Uhr) - So. 04.06. (13:30 Uhr) S. 77

BRAUTLEUTETAG

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

So. 04.06. von 09:00 bis 16:30 Uhr S. 53

INTENSIVSEMINAR

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Leitung: Dr. Otto Zsok

Fr. 09.06. (14:30 Uhr) - So. 11.06. (13:30 Uhr) S. 77

TRAUERTAG FÜR MÄNNER

Der Indianer kennt seinen Schmerz

Leitung: Christian Borowski

Sa. 10.06. von 09:00 bis 17:00 Uhr S. 78

Neu!

PILGERREISE NACH IRLAND

Auf den Spuren der irischen Mönche und Heiligen im frühen Mittelalter

Reiseleitung: Josef Pohly

Geistl. Begleitung: P. Augustinus Pham OSB

Musikal. Begleitung: Raphael G. Jacob

Fr. 09.06. - Di. 20.06.

S. 95

Neu!

EINZELEXERZITIEN

Auf der Spur zu unserer Mitte finden wir die Quelle unseres Lebens: Jesus Christus

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

So. 11.06. (17:00 Uhr) - So. 18.06. (09:30 Uhr)

S. 39

SITZEN IN DER STILLE

Kontemplationskurs: Gott ist eine Erfahrung

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher, Manuela Pecoraro

Mi. 14.06. (17:00 Uhr) - So. 18.06. (13:30 Uhr)

S. 40

Neu!

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN – Fortführung

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Fr. 16.06. (17:00 Uhr) - Fr. 23.06. (09:30 Uhr)

S. 40

SEMINARWOCHELENDE

Sich aufmachen – aufbrechen – und losziehen

Leitung: Hannelore Morgenroth,

Prof. Marcel G. Martin

Fr. 16.06. (17:00 Uhr) - So. 18.06. (13:30 Uhr)

S. 78

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Mein Schatten – eine unentdeckte Kraft

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 17.06. von 09:00 bis 17:00 Uhr

S. 79

OASENTAG

Walk & talk: Ein außergewöhnlicher Blick auf mein Leben

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 17.06. von 09:30 bis 17:00 Uhr

S. 79

MEINE INNERE BALANCE FINDEN UND STÄRKEN

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 23.06. (17:00 Uhr) - So. 25.06. (12:00 Uhr)

S. 26

MEDITATION UND SINGEN

„Ich ließ meine Seele ruhig werden und still... Hoffe auf den Herrn von nun an bis in Ewigkeit!“ (Ps 131)

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

Fr. 30.06. (17:00 Uhr) - So. 02.07. (13:30 Uhr)

S. 41

JULI

FREUNDSCHAFT UND BEGEGNUNG MIT MEINEM INNEREN KIND

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 07.07. (17:00 Uhr) - So. 09.07. (12:00 Uhr) S. 26

BESINNUNGSWOCHENENDE MIT FELDENKRAIS

Aufatmen

Leitung: Monika Staudenmeir

Fr. 07.07. (17:00 Uhr) - So. 09.07. (13:30 Uhr) S. 80

TANZSEMINAR FÜR FRAUEN

Die Kraft der Verbundenheit spüren

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Fr. 07.07. (17:00 Uhr) - So. 09.07. (13:30 Uhr) S. 80

IKONENMALEN

Leitung: Abraham Karl Selig

Mo. 10.07. (17:00 Uhr) - So. 16.07. (09:30 Uhr) S. 54

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisaebth Huber

Fr. 14.07. (17:00 Uhr) - So. 16.07. (13:30 Uhr) S. 41

WOCHENENDSEMINAR WALK & TALK

Stadtplan für ein gutes Leben

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 14.07. (17:00 Uhr) - So. 16.07. (13:30 Uhr) S. 81

EINFÜHRUNGSSEMINAR ENNEAGRAMM

Die neun Gesichter der Seele

Leitung: Dorothea Hahn

Fr. 14.07. (17:00 Uhr) - So. 16.07. (13:30 Uhr) S. 81

GEISTLICHE TAGE für Priesterjubilare

„Wir danken Dir, dass Du uns berufen hast, vor Dir zu stehen und Dir zu dienen“ – Unser priesterlicher Dienst – mit liebender Aufmerksamkeit betrachtet.

Leitung: Pfr. Wolfgang Schneck

Referent: Mgsr. Dr. Bernhard Ehler

So. 16.07. (17:00 Uhr) - Do. 20.07. (13:30 Uhr) S. 42

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN für Einsteiger und Fortgeschrittene

„Kommt und seht!“ (Joh 1,39)

Leitung: Marcus Volpert, Judith Ossowicki

So. 16.07. (17:00 Uhr) - So. 23.07. (09:30 Uhr) S. 42

MEDITATIONSTAGE**Jesus oder Buddha ...oder ? Die gleiche Erfahrung?****Der innere Weg zum wahren Selbst**

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher

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

S. 43

Neu!**KONTEMPLATION & CHORGE BET...**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Mi. 26.07. (17:00 Uhr) - So. 30.07. (13:30 Uhr)

S. 43

MOSAIKWOCHENENDE**für Geist und Seele**

Leitung: Sabine Schüle, Klaus Schüle

Fr. 28.07. (17:00 Uhr) - So. 30.07. (13:30 Uhr)

S. 82

Neu!**SELBSTERLEBNIS IN MEDITATION UND GESTALTEN****Innehalten - Ausruhen - neue Kraft schöpfen**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Anton Kotz

Mo. 31.07. (17:00 Uhr) - Fr. 04.08. (13:30 Uhr)

S. 44

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

Leitung: Dorothea Kleele-Hartl, Bernhard Götz

Mo. 31.07. (15:00 Uhr) - Fr. 04.08. (13:30 Uhr)

S. 54

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

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team

Mo. 07.08. (17:00 Uhr) - So. 13.08. (13:30 Uhr)

S. 55

FAMILIENWOCHENENDE**Die Suche nach dem verborgenen Schatz**

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB, Yvonne Janscha

Fr. 18.08. (17:00 Uhr) - So. 20.08. (13:30 Uhr)

S. 82

Neu!**KONTEMPLATIVE EXERZITIEN & FELDENKRAIS**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Monika Staudenmeir

So. 20.08. (17:00 Uhr) - So. 27.08. (09:30 Uhr)

S. 44

KLOSTER AUF ZEIT

Leitung: Br. Markus Weiß OSB,

Mo. 21.08. - So. 27.08.

S. 55

AUFSTELLUNGSWORKSHOP**Retreat für Dich und Deine Seele**

Leitung: Dr. Antonia Steßl-Heilmeier, Rotger Heilmeier

Fr. 25.08. (17:00 Uhr) - So. 27.08. (13:30 Uhr)

S. 82

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN**Das Leben ist wunderschön**

Leitung: Sabine Heyer

Sa. 26.08. (17:00 Uhr) - Mi. 30.08. (13:30 Uhr)

S. 83

SEMINARWOCHE

Burnout und Lebensziele

Neu!

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher, Dr. Manfred Wiegand

Mo. 28.08. (17:00 Uhr) - So. 03.09. (13:30 Uhr) S. 83

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN

Go for it!

Leitung: Sabine Heyer

Do. 31.08. (17:00 Uhr) - So. 03.09. (13:30 Uhr) S. 84

S E P T E M B E R

MEDITATION UND WANDERN

„DU führst mich hinaus ins Weite“

(Ps 18,20)

Neu!

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Angelika Hartung

Fr. 01.09. (17:00 Uhr) - So. 03.09. (13:30 Uhr) S. 44

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 08.09. (17:00 Uhr) - So. 10.09. (13:30 Uhr) S. 45

WALLFAHRT NACH ANDECHS

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Sa. 09.09. von 06:15 bis 18:00 Uhr S. 96

FASTENWOCHE mit Meditation-Yoga-Klangschalen

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele

Lust hat darin zu wohnen“ (Teresa von Avila)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Andrea Wendel,

Dr. Wolfgang Müller-Felber & Team

Mo. 18.09. (15:00 Uhr) - So. 24.09. (13:30 Uhr) S. 45

WOCHESENDSEMINAR

Friedenslieder und ihre Botschaft

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 22.09. (17:00 Uhr) - So. 24.09. (13:30 Uhr) S. 56

SEMINAR

Mit dem Inneren Kompass durch mein Leben gehen

Leitung: Christoph Jackel

Fr. 22.09. (17:00 Uhr) - So. 24.09. (13:30 Uhr) S. 84

SCHNUPPERWOCHELENDE

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20 – 45 Jährige

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,

Pfr. Dr. Michael Lechner

Fr. 29.09. (17:00 Uhr) - So. 01.10. (12:00 Uhr) S. 27

OFFENES SINGEN

Musikabend – für alle Musikfreunde

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Do. 28.09. (19:30 Uhr) Schulkirche St. Michael S. 84

MUSIKALISCHES WOCHENENDE**Es baut die Liebe eine Brücke**

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Fr. 29.09. (17:00 Uhr) - So. 01.10. (13:30 Uhr)

S. 84

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

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

So. 01.10. (17:00 Uhr) - Mi. 11.10. (09:30 Uhr)

S. 46

CHORALSINGEN

Leitung: P. Regino Schüling OSB

Fr. 06.10. (17:00 Uhr) - So. 08.10. (13:30 Uhr)

S. 56

WEINKURS**St. Bruno und La Grande Chartreuse**

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 06.10. (17:00 Uhr) - So. 08.10. (13:30 Uhr)

S. 85

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG**Die Welt ist voller Wunder – aufmerksam werden für das Positive**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 07.10. von 09:00 bis 17:00 Uhr

S. 85

BRAUTLEUTETAG

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

So. 08.10. von 09:00 bis 16:30 Uhr

S. 56

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

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Do. 12.10. (17:00 Uhr) - So. 15.10. (13:30 Uhr)

S. 86

Versöhnung mit mir und meinem Leben

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 13.10. (17:00 Uhr) - So. 15.10. (12:00 Uhr)

S. 27

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Qi Gong**„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (M. Buber)**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Fr. 13.10. (17:00 Uhr) - So. 15.10. (13:30 Uhr)

S. 46

MEDITATIVES TROMMELN**Mit der Djembe Kraft tanken für die dunkle Jahreszeit**

Leitung: Karin Plötz

Fr. 13.10. (17:00 Uhr) - So. 15.10. (13:30 Uhr)

S. 86

ATEMBEGEGNUNG UND ATEMEDITATION

Nach innen lauschen und der Spur des Atems folgen

Leitung: Kornelia Zellner

Fr. 13.10. (17:00 Uhr) - So. 15.10. (13:30 Uhr) S. 87

GEISTLICHE TAGE (Exerzitien) für Ordensangehörige

„Der HERR ist mein Licht und mein Heil:

Vor wem sollte ich mich fürchten?“ (Ps 27,1)

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB

So. 15.10. (17:00 Uhr) - Fr. 20.10. (09:30 Uhr) S. 46

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga

„Du schenkst mir Ruhe und Frieden.“ (Jes 26,3)

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

Fr. 20.10. (17:00 Uhr) - So. 22.10. (13:30 Uhr) S. 47

WOCHELENDE ZUR EHEVORBEREITUNG

Mut zur Liebe

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

Fr. 20.10. (15:00 Uhr) - So. 22.10. (16:00Uhr) S. 87

MBSR – KENNENLERN-WOCHELENDE

Achtsame Stress-Bewältigung

Leitung: Elisabeth Huber

Fr. 20.10. (17:00 Uhr) - So. 22.10. (13:30 Uhr) S. 87

BETEN UND ARBEITEN

Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB

Mi. 25.10. (17:00 Uhr) - So. 29.10. (13:30 Uhr) S. 59

WOCHELENDEKURS

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

Leitung: Anja Bayer

Do. 26.10. (17:00 Uhr) - So. 29.10. (13:30 Uhr) S. 88

THEMENZENTRIERTE INTERAKTION (TZI)

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 27.10. (17:00 Uhr) - So. 29.10. (12:00 Uhr) S. 28

VERTIEFUNGSEMINAR ENNEAGRAMM

Integrationspunkt/ Seelenkind

Leitung: Dorothea Hahn

Fr. 27.10. (17:00 Uhr) - So. 29.10. (13:30 Uhr) S. 88

NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN

Wald und Bäume – eine Wohltat für Körper und Geist

Leitung: Brigitte Eder

Fr. 27.10. (17:00 Uhr) - Di. 31.10. (09:30 Uhr) S. 96

OASENTAG**Grauer November? Kein Grund zur Traurigkeit!**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 28.10. von 09:30 bis 17:00 Uhr

S. 89

NOVEMBER**WOCHENENDKURS****(Einführung in das) Psalmensingen**

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Fr. 03.11. (17:00 Uhr) - So. 05.11. (13:30 Uhr)

S. 59

INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen**„Gott ist gegenwärtig, alles in mir schweige...“****(Gerhard Tersteegen)**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Mi. 08.11. (17:00 Uhr) - So. 12.11. (13:30 Uhr)

S. 47

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

Leitung: Br. Thomas Bruch OSB, Br. Markus Weiß OSB

Fr. 10.11. (17:00 Uhr) - So. 12.11. (13:30 Uhr)

S. 60

**WOCHENENDWORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITS-
ENTFALTUNG****Innere Heilung**

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

Fr. 10.11. (17:00 Uhr) - So. 12.11. (13:30 Uhr)

S. 89

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

Leitung: Tatjana Nuding

Sa. 11.11. von 09:30 bis 16:30 Uhr

S. 90

2. KURSABSCHNITT**Jünger- und Jüngerinnenschulung**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,

Pfr. Dr. Michael Lechner

Fr. 17.11. (17:00 Uhr) - So. 19.11. (12:00 Uhr)

S. 28

KLOSTER AUF ZEIT

Leitung: Br. Markus Weiß OSB,

Fr. 17.11. - So. 19.11.

S. 60

TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN**Wenn dein Herz singt und deine Füße tanzen, dann****hat Gott dich berührt. (nach Hanna Ahrens)**

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob

Fr. 17.11. (17:00 Uhr) - So. 19.11. (13:30 Uhr)

S. 90

TAGE DER STILLE

In der Stille wächst die Kraft

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 24.11. (17:00 Uhr) - So. 26.11. (12:00 Uhr) S. 28

BESINNUNGSWOCHENENDE MIT FELDENKRAIS

Bewegung und Begegnung

Leitung: Monika Staudenmeir

Fr. 24.11. (17:00 Uhr) - So. 26.11. (13:30 Uhr) S. 91

BESINNLICHE TAGE IM ADVENT

Leitung: P. Ludger Schäffer OSB

Mo. 27.11. (17:00 Uhr) - Fr. 01.12. (09:30 Uhr) S. 60

D E Z E M B E R

EXISTENZIELLE LEBENSILANZIERUNG

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 01.12. (17:00 Uhr) - So. 03.12. (12:00 Uhr) S. 29

ADVENTSKURS

be open

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Fr. 01.12. (17:00 Uhr) - So. 03.12. (13:30 Uhr) S. 60

VORTRAGSEXERZITIEN im Schweigen

„Sorgt euch um nichts!“ (Phil 4,6)

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Mo. 04.12. (17:00 Uhr) - Fr. 08.12. (09:30 Uhr) S. 48

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen

„Halt an, wo läufst du hin?“ (Angelus Silesius)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Fr. 08.12. (17:00 Uhr) - So. 10.12. (13:30 Uhr) S. 48

ADVENTSWOCHENENDE

Die Christologie des hl. Paulus

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 08.12. (17:00 Uhr) - So. 10.12. (13:30 Uhr) S. 61

SEMINAR

Was das Leben gelingen lässt

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Fr. 08.12. (17:00 Uhr) - So. 10.12. (13:30 Uhr) S. 91

WANDLUNGSPROZESSE IN DER SYSTEMISCHEN BIOGRAPHIEARBEIT

Der Phönix und das Schalentier

Leitung: Rainer Schildberger

Fr. 08.12. (17:00 Uhr) - So. 10.12. (13:30 Uhr) S. 92

Neu!

OASENTAG**Ende gut, alles gut? Ein positiver Jahresrückblick**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 09.12. von 09:30 bis 17:00 Uhr

S. 92

EINKEHRTAG FÜR FRAUEN**Adventlich leben ...**

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB

Mo. 11.12. & Di. 12.12. & Do. 14.12.

von 09:00 bis 16:00 Uhr

S. 61

IMPULSE AUS DER LOGOTHERAPIE**Mein Leben lieben lernen**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi

Fr. 15.12. (17:00 Uhr) - So. 17.12. (12:00 Uhr)

S. 29

TRAUERBEGLEITUNG**„Der Herr ist nahe denen,
die zerbrochenen Herzens sind“ (Ps 34)****Neu!**

Leitung: Christian Borowski, Christine Sterner

Fr. 15.12. (17:00 Uhr) - So. 17.12. (13:30 Uhr)

S. 93

BESINNUNGSWOCHENENDE IM ADVENT**Freut euch ihr Christen, freuet euch sehr. Schon ist
nahe der Herr.**

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Fr. 15.12. (17:00 Uhr) - So. 17.12. (13:30 Uhr)

S. 61

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB

Sa. 16.12. von 09:00 bis 16:00 Uhr

S. 62

MITFEIER DER WEIHNACHTSTAGE**„Das Volk, das im Dunkel lebt,
sieht eine helles Licht ...“ (Jes 9,1)**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Fr. 22.12. (17:00 Uhr) - Di. 26.12. (13:30 Uhr)

S. 62

EXERZITIEN ZUR JAHRESWENDE im Schweigen

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,

Pfr. Dr. Michael Lechner

Mi. 27.12. (17:00 Uhr) - Sa. 30.12. (12:00 Uhr)

S. 29

SILVESTERKURS**„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht,
was er dir Gutes getan hat!“ ... (Ps 103,2)**

Leitung: P. Simon Brockmann OSB & Team

Do. 28.12. (17:00 Uhr) - Mo. 01.01.2024 (13:30 Uhr)

S. 93

JANUAR

Do. 05.01. (17:00 Uhr) - | **ORIENTIERUNGSKURS**
So. 08.01. (12:00 Uhr)

Das MEHR in mir... Finde deinen eigenen Weg

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

3. Kursabschnitt: 17.-19.03. (Fr 17 Uhr – So 12 Uhr)

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 20.01. (17:00 Uhr) - | **PERSÖNLICHKEITSSEMINAR**
So. 22.01. (12:00 Uhr)

...weil du wertvoll bist

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

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

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

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

FEBRUAR

Fr. 10.02. (17:00 Uhr) - | GEBETSCHULE
So. 12.02. (12:00 Uhr)

Wie geht erfülltes Beten? Wie komme ich am besten in Kontakt mit Gott? Was macht eine fruchtbare Beziehung zu Gott aus? Welche Gebetsweisen gibt es? Auf diese Fragen gibt es Antworten bei diesem Wochenende.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

MÄRZ

Fr. 17.03. (17:00 Uhr) - | 3. KURSABSCHNITT –
So. 19.03. (12:00 Uhr) | Orientierungskurs

Das MEHR in mir... Finde deinen eigenen Weg

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 23

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 31.03. (17:00 Uhr) - | SCHWEIGEEEXERZITIEN IN DER
Di. 04.04. (11:00 Uhr) | 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

APRIL

Fr. 21.04. (17:00 Uhr) - | AUF DEN SPUREN
So. 23.04. (12:00 Uhr) | DER 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 Fragen nach dem Sinn in den Mittelpunkt stellt.

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

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

MAI

Sa. 06.05. von
10:30 bis 17:30 Uhr

BESINNUNGSTAG

Gönne dich dir selbst

Heute beginnt der Rest deines Lebens: also, was willst du mit dem Rest deines Lebens machen?

Bernhard von Clairvaux gab Papst Eugen III einen guten Rat, der noch heute aktuell ist und uns gut tut: „Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst. Du fragst, an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz anfängt, hart zu werden. Ja, wer schlecht mit sich umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht, tu das oft. Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da“. Und das am Kraftort St. Ottilien.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

JUNI

Fr. 02.06. (17:00 Uhr) - | ENTDECKE DEINE CHARISMEN
So. 04.06. (12:00 Uhr)

Charismen sind Gnadengaben, die uns von Gott geschenkt sind, die wir uns selbst nicht geben können. Sie zu entdecken ist pure Freude. Sie einzusetzen macht unser Leben wertvoll und fruchtbar für uns selbst und für andere. Es gibt 20 verschiedene Charismen, die entdeckt werden können und dazu Einsatzmöglichkeiten.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 23.06. (17:00 Uhr) - | MEINE INNERE BALANCE
 So. 25.06. (12:00 Uhr) | FINDEN UND STÄRKEN

Unser Alltag ist meist turbulent und wir werden oft mehr gelebt als dass wir selbst leben. So hechelt manche/r durchs Leben immer mit der Sehnsucht nach Urlaub. Es ist allerdings zu wenig, wenn wir nur Kräfte im Urlaub tanken wollen. Wir brauchen auch in unserem Alltag Zeit- und Wohlfühlinseln, die uns helfen in die innere Balance zu kommen und nicht außer, sondern in uns selbst, in unserer Mitte zu sein.

Dieses Wochenende will helfen unsere Ressourcen und Kraftquellen wieder neu zu beleben. Dadurch bekommt unser Leben wieder mehr Fülle und Erfüllung.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

JULI

Fr. 07.07. (17:00 Uhr) - | FREUNDSCHAFT UND
 So. 09.07. (12:00 Uhr) | BEGEGNUNG MIT MEINEM
 INNEREN KIND

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

SEPTEMBER

Fr. 29.09. (17:00 Uhr) - | SCHNUPPERWOCHENENDE
So. 01.10. (12:00 Uhr)

Jünger- und Jüngerinnenschulung für 20-45 Jährige

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

Der Kurs ist offen für alle Wege des Christseins.

2. Kursabschnitt: 17.-19.11.2023

3. Kursabschnitt: 12.-14.01.2024

4. Kursabschnitt: 08.-10.03.2024

Kurzexerzitien: 17.-20.05.2023

(Pfungsten: Fr 17 Uhr – So 11 Uhr)

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

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

OKTOBER

Fr. 13.10. (17:00 Uhr) - | Versöhnung mit mir und meinem
So. 15.10. (12:00 Uhr) | Leben

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

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

Fr. 27.10. (17:00 Uhr) - | THEMENZENTRIERTE
So. 29.10. (12:00 Uhr) | INTERAKTION (TZI)

TZI wurde in den USA von der Psychoanalytikerin und Psychologin Ruth Cohn entwickelt. TZI ist aus den Erfahrungen und Erkenntnissen der Psychoanalyse unter dem Einfluss der Gruppen- und Gesprächstherapien entstanden. Das ursprüngliche Anliegen Ruth Cohns war es, ein Konzept zu entwickeln, das „dem ursprünglich gesunden Menschen“ ein Leben ermöglicht, in dem er gesund bleiben kann“.

Ziele von TZI:

- » Selbstständigkeit und Eigenverantwortung stärken – im Kontakt mit anderen Menschen
- » Konkurrenzdenken transparent machen, fair und partnerschaftlich miteinander umgehen
- » Gespräche erfolgreich führen, aber auch Gremien und Veranstaltungen erfolgreich leiten
- » Persönliche Weiter-Entwicklung

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi

NOVEMBER

Fr. 17.11. (17:00 Uhr) - | 2. KURSABSCHNITT
So. 19.11. (12:00 Uhr)

Jünger- und Jüngerinnenschulung

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 27

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

Fr. 24.11. (17:00 Uhr) - | TAGE DER STILLE
So. 26.11. (12:00 Uhr)

In der Stille wächst die Kraft

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

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

DEZEMBER

Fr. 01.12. (17:00 Uhr) - EXISTENZIELLE
So. 03.12. (12:00 Uhr) | LEBENSILANZIERUNG

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 15.12. (17:00 Uhr) - IMPULSE AUS DER
So. 17.12. (12:00 Uhr) | LOGOTHERAPIE

Mein Leben lieben lernen

Des Öfteren sind wir unzufrieden mit unserem Leben und unseren Beziehungen, nörgeln an uns und anderen rum. Am Ende des Jahres macht es Sinn innerlich aufzuräumen, auf das Gute in Ihrem Leben in Dankbarkeit zu schauen und nach Möglichkeit Frieden zu schließen mit dem Unabänderlichen.

Es geht auch darum, zu schauen, was an mir und meinem Leben lebenswert ist. Dies ist die beste Vorbereitung auf ein friedvolles Weihnachtsfest.

Schenken Sie sich diese Zeit für die besondere Zeit Weihnachten und ein gelebtes Jahr!

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Mi. 27.12. (17:00 Uhr) - EXERZITIEN ZUR JAHRESWENDE
Sa. 30.12. (12:00 Uhr) | im Schweigen

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

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

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

JANUAR



Mi. 11.01. (17:00 Uhr) – | INTENSIVE CHRISTLICHE
So. 15.01. (13:30 Uhr) | MEDITATION im Stil des Zen

Schweigen – um hören zu können

Schweigen ist mehr als nicht reden. Schweigen und Hören und Lauschen verhelfen unserem Leben zu einer größeren Tiefe und machen uns wach und durchlässiger für alles, was uns im Leben begegnet. Romano Guardini hat einmal gesagt: „Erst das Schweigen tut das Ohr auf für den inneren Ton in allen Dingen“. Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg, auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen. Wir verweilen bei unserem Atem und sind wach im Hier und Jetzt. Wir öffnen uns für die Wahrnehmung der Gegenwart Gottes.

Elemente: vegetarisches Essen, Gehen in der Natur, Atem- und Yogaübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen.

Diese Schweigetage für fortgeschritten Übende beinhalten täglich 9 x 25 Min. Sitzen in der Stille, eine Teezeremonie. Max. 15 Teilnehmer. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 243,00 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 13.12.22

Mo. 23.01. (17:00 Uhr) - | VORTRAGSEXERZITIEN
Fr. 27.01. (09:30 Uhr) | im Schweigen

„Sorgt euch um nichts!“ (Phil 4,6)

„Bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott!“ – heißt es weiter. Die Frohe Botschaft besteht in der Zusicherung, dass unser Gott sich um uns sorgt, barmherzig ist und Versöhnung schenkt. Wir müssen uns selber loslassen.

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 287,40 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 227,40 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 23.12.22

Fr. 27.01. (17:00 Uhr) - | CHRISTLICHE MEDITATION
So. 29.01. (13:30 Uhr) | im Stil des Zen & Qi Gong

**„Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir“
 (Hl. Augustinus)**

Die Sehnsucht gibt dem Herzen Tiefe. Gott hat sich uns ins Herz gelegt. Er wohnt in uns und nur er kann unsere Sehnsucht stillen. „Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.“ (Mt 11, 28)

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg, auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen. Qi Gong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die ruhigen, meditativen Bewegungen führen zu Entspannung und Energieaufbau, um die Gesundheit zu fördern sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und um uns dadurch in unserer Ganzheit in Achtsamkeit wahrnehmen zu lernen.

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 30.12.22

FEBRUAR

Fr. 17.02. (17:00 Uhr) - CHRISTLICHE MEDITATION
So. 19.02. (13:30 Uhr) | im Stil des Zen & Yoga

**Suche dir stille Orte, damit deine Seele den Mut nicht verliert
 (Hildegard v. Bingen)**

Die Augen sind die Fenster der Seele. Gott hat dem Menschen eine Seele gegeben, die den Körper belebt und lenkt. Kraft seiner Seele ist der Mensch ein Ebenbild Gottes, d.h. ist er Gott ähnlich. (Gen 1,26 - 27) Glaube und Vernunft überzeugen uns von der Existenz einer unsterblichen Seele.

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

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

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

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 20.01.23

Sa. 18.02. (17:00 Uhr) - EXERZITIEN FÜR
Mi. 22.02. (13:30 Uhr) | OBLATEN DES HL. BENEDIKT
 UND INTERESSIERTE

**Höre, meine Tochter – mein Sohn, auf die Weisung des
 Meisters, neige das Ohr deines Herzens: (Prolog RB)**

Der Hl. Benedikt beginnt seine Regel mit dem Wort „Höre“. Die Frauen und Männer, die dem Hl. Benedikt nachfolgen sollen in erster Linie hörende Menschen sein. Neigen wir daher das Ohr unseres Herzens, damit die Liebe, die Jesus uns mit geneigtem Haupte weitergab, in unserem Herzen auftritt und aufbricht.

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 303,00 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 20.01.23

So. 19.02. (17:00 Uhr) - | GEISTLICHE TAGE (Exerzitien)
Fr. 24.02. (09:30 Uhr) | für Ordensangehörige

„Bei Euch aber soll es nicht so sein“ (Mk 10,43)

Mein Leben als Ordenschrist – Orientierung am Anspruch Jesu.

Leitung: P. Tobias Merkt OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 364,20 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 20.01.23

Di. 28.02. - Di. 04.04. | EXERZITIEN IM ALLTAG

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

„Gott lässt sich suchen und finden in allen Dingen.“

(Hl. Ignatius von Loyola)

Daher sind wir überzeugt, dass gerade der Alltag als Raum des Lebens, wie es eben ist, auch als „Ort“ der Gegenwart Gottes entdeckt werden kann. Exerzitien im Alltag wollen dazu anregen und anleiten, Christsein im „wirklichen“ Leben einzuüben. Es geht dabei darum, zu sich selber besser in Kontakt zu kommen und den Kontakt mit Gott zu pflegen. Sie erstrecken sich über 5 Wochen in der Fastenzeit und bieten die Möglichkeit, durch Impulse, Texte von Bibelstellen, Gebete, Singen, Klangschalen und Übungen den Glauben bewusst im Alltag zu leben, zu vertiefen und aus einer wachsenden Beziehung zu Gott zu leben.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Kursgebühr: 70,00 €

Anmeldeschluss: 27.01.23



M Ä R Z

Fr. 10.03. (17:00 Uhr) - | IGNATIANISCHE EINZEL-
Fr. 17.03. (09:30 Uhr) | EXERZITIEN für Einsteiger und
Fortgeschrittene

„Kommt und seht!“ (Joh 1,39)

Wie lebe ich? – Lebe ich?

Was treibt mich um? Welche Kraft bewegt mich?

Woraus schöpfe ich Kraft?

Wo finde ich Zuflucht in meinen Nöten?

Wo kann ich Gott in meinem Leben entdecken?

Wie spricht Gott zu mir?

Viele Fragen stellen die Ereignisse unseres Lebens an uns.

In den Einzelexerzitien können sich Türen öffnen und Wege deutlich werden, wie Gott und ich einander näher kommen.

Elemente: Persönliche Gebetszeiten, durchgängiges Schweigen, tägliche Eucharistiefeier mit einem Pater des Hauses, eutonische Leibübungen, tägliches Einzelgespräch mit Ihrer Exerzitienbegleitung

Bitte bei Anmeldung gewünschte/n Begleiter/in angeben!

Leitung: Marcus Volpert, Judith Ossowicki

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 412,80 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 10.02.23

Fr. 10.03. (17:00 Uhr) - | STILLE & KLANG-EXERZITIEN
So. 12.03. (13:30 Uhr) |

„Komm zur Quelle des Lebens“ (Ps 36,10)

Die Quelle des Lebens – das ist einzig und allein der lebendige Gott, der uns teilhaben lässt an seinem Leben, an seiner Lebenskraft, an der Fülle des Lebens. Ohne ihn wären wir wie ein Fisch ohne Wasser, wie ein Vogel ohne Flügel.

Exerzitien bieten Raum und Zeit für eine persönliche Standortbestimmung, für Neuorientierung und Vertiefung unserer Gottesbeziehung. Schwingungen von Klangschalen und Gongs, die sich mit Klängen von Hackbrett, Gitarre und der Stimme verbinden, helfen uns, zur Ruhe zu kommen und können wie ein Gebet erlebt werden.

Elemente: Gesänge und Texte, Sitzen in Stille, einfache Kreistänze, Einzelgespräch, gemeinsamer Gottesdienst und vegetarisches Essen. Möglichkeiten zur Teilnahme an den Tagzeitgebeten oder für Spaziergänge rund um St. Ottilien.

Sie spielen selbst ein Instrument? Dann bringen Sie es mit.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Angelika Hartung,
 Rosemarie Zach
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €
 Kursgebühr: 125,00 €
 Anmeldeschluss: 10.02.23

So. 12.03. (17:00 Uhr) - | KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -
So. 19.03. (09:30 Uhr) | Fortführung

Das Jetzt sein lassen: Dasein

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

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

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

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

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 412,80 €
 Kursgebühr: 270,00 €
 Anmeldeschluss: 10.02.23



Mo. 13.03. (15:00 Uhr) - FASTENWOCHE nach
So. 19.03. (13:30 Uhr) | Dr. F. X. Mayr mit Dinkelbrot und
 Milch

Mut und Vertrauen zum Fasten – Überwinden von Ängsten

Das Fasten öffnet uns den Weg in jene Einfachheit, die den Blick für das Wesentliche wieder frei macht. Das Fasten befreit auch von Ängsten. Gott weiß, dass Ängste etwas Normales sind und dass wir erst lernen müssen, damit umzugehen. Das Vertrauen, dass Gott treu an unserer Seite ist, muss wachsen. Jesus ist da – mitten in all den Wirren unserer Zeit, und Er möchte, dass wir Ihm vertrauen. „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16,33)

Elemente: Gottesdienste, Gebete mit den Mönchen, Meditation, spirituelle Impulse, zeitweises Schweigen, Klangschalen, Yoga-Übungen, Vortrag über Ernährung und Aufbau tage, kleine Wanderungen in der schönen Natur, Schwimmen. (Programm erhältlich!)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Lars Staab,
 Prof. Dr.-Ing. Helmut Klausung, Dr. Andreas F. Philipp & Team
 Pension: EZ/Dusche/WC 363,00 €
 Kursgebühr: 190,00 €
 Anmeldeschluss: 13.02.23

APRIL

Mo. 10.04. (17:00 Uhr) - EINZELEXERZITIEN
So. 16.04. (09:30 Uhr)

Auf der Spur zu unserer Mitte finden wir die Quelle unseres Lebens: Jesus Christus

Einzelexerzitionen wollen helfen:

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

Sie sind frei von jedem Leistungsdruck. Im Wesentlichen kommt es darauf an, sich beschenken zu lassen.

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 412,80 €
 Kursgebühr: 250,00 €
 Anmeldeschluss: 13.03.23

Mi. 12.04. (14:00 Uhr) - INTENSIVE CHRISTLICHE
So. 16.04. (13:30 Uhr) MEDITATION im Stil des Zen &
 Yoga

„Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!“
 (Antoine de Saint-Exupéry)

„Schick mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen. Ich weiß, dass sich viele Probleme nur langsam lösen. Gib, dass ich warten kann. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.“ Soweit das Gebet von Antoine de Saint-Exupéry. Kleine Schritte. Nicht hasten. Nichts überstürzen. Wenn ich dieses Gebet spreche, dann schwinge ich mich ein in diese Geduld.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

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

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

Pension: EZ/Dusche/WC 307,20 €

Kursgebühr: 180,00 €

Anmeldeschluss: 15.03.23

Fr. 14.04. (17:00 Uhr) - EINFÜHRUNG IN DIE
So. 16.04. (13:30 Uhr) KONTEMPLATION

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

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

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 17.03.23

M A I

Mi. 17.05. (17:00 Uhr) - CHRISTLICHE MEDITATION
So. 21.05. (13:30 Uhr) | im Stil des Zen & Tai Chi

Gottes Geist ist, der uns bewegt

Gottes Geist bringt Bewegung in unser erstarrtes Leben, strömt als reines und lebendiges Wasser über uns. Gottes Geist auf der Spur zu sein: Ihm zu lauschen, Ihm zu begegnen, sich von Ihm beschenken zu lassen. Im Schweigen wollen wir in innerer Ruhe uns öffnen für Gottes Gegenwart. Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen.

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

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 243,00 €

Kursgebühr: 210,00 €

Anmeldeschluss: 19.04.23

Sa. 20.05. (17:00 Uhr) - GEISTLICHE BEGEGNUNG
Do. 25.05. (09:30 Uhr) | ZWISCHEN OST UND WEST

„Erkenne wer du bist: du bist göttlich!“

Dies ist die tiefste mystische Selbsterkenntnis, wozu die geistlichen Meister und Mystiker aller Religionen die suchenden Menschen führen. In der christlichen Tradition wird sie als „Göttlichwerdung der Menschen“ (Theosis) bezeichnet. Der Glaube öffnet die Augen des Herzens, um diese Verwandlung durch den Heiligen Geist in uns zu erkennen.

In diesem Meditationskurs werden Texte zum Thema Vergöttlichung aus östlicher und christlicher Mystik gelesen und meditativ verinnerlicht. Texte werden vor Ort bereitgestellt.

Bitte beachten:

- » Der Kurs findet als Schweigekurs statt
- » Zum Tagesablauf gehören das Sonnengebet am frühen Morgen, sechs Meditations- und zwei Reflexionseinheiten, sowie am Abend die meditative Feier der Eucharistie.
- » Für die Übungen geeignete Kleidung mitbringen.
- » Es werden fleischlose Mahlzeiten serviert!“

Meditationskurs zur „Göttlichwerdung der Menschen“

Leitung: P. Sebastian Painadath SJ

Pension: EZ/Dusche/WC 364,20 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 21.04.23

Infos: Kooperationsveranstaltung mit dem päpstlichen
Missionswerk missio München

Do. 25.05. (17:00 Uhr) - KONTEMPLATION &
So. 28.05. (13:30 Uhr) | FELDENKRAIS

Die Kraft, die mich bewegt

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

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

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

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 181,20 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 26.04.23

JUNI

So. 11.06. (17:00 Uhr) - EINZELEXERZITIEN
So. 18.06. (09:30 Uhr)

Auf der Spur zu unserer Mitte finden wir die Quelle unseres Lebens: Jesus Christus

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 36

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 361,00 €

Kursgebühr: 240,00 €

Anmeldeschluss: 12.05.23

Mi. 14.06. (17:00 Uhr) - | SITZEN IN DER STILLE
 So. 18.06. (13:30 Uhr) |

Neu!

Kontemplationskurs: Gott ist eine Erfahrung

Religiöse Erfahrung ist absolut. Man kann darüber nicht diskutieren. Man kann nur sagen, dass man niemals eine solche Erfahrung gehabt habe. Wer sie hatte, wird sagen: „Ich bedauere, aber ich hatte sie.“ Und damit wird die Diskussion zu Ende sein. Es ist gleichgültig, was die Welt über die religiöse Erfahrung denkt, derjenige, der sie hat, besitzt den großen Schatz einer Sache, die ihm zu einer Quelle von Leben, Sinn und Schönheit wurde, und die der Welt und der Menschheit einen neuen Glanz gegeben hat.

C. G. Jung (1875-1961)

Seit es Menschen gibt, gibt es Gotteserfahrungen – der Ursprung der Religionen. Wie kommen wir zu unserem Gottesbild und welchen Weg zeigt die christliche Kontemplation bzw. Mystik?

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher, Manuela Pecoraro

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 243,00 €

Kursgebühr: 260,00 €

Anmeldeschluss: 17.05.23

Fr. 16.06. (17:00 Uhr) - | KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -
 Fr. 23.06. (09:30 Uhr) | Fortführung

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 35

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 412,80 €

Kursgebühr: 270,00 €

Anmeldeschluss: 19.05.23



Fr. 30.06. (17:00 Uhr) - | MEDITATION UND SINGEN
So. 02.07. (13:30 Uhr) |

„Ich ließ meine Seele ruhig werden und still... Hoffe auf den Herrn von nun an bis in Ewigkeit!“ (Ps 131)

Im Alltag sind wir ständig in Aktion: vielleicht genervt, bei der Arbeit, in der Familie und in der Freizeit. Wie können wir innerlich ruhig werden und den Kopf frei bekommen und wieder klare Gedanken fassen?

Singen und Meditieren hilft uns, den Weg zu Gott und zum Selbst zu finden: Singen ist eine wunderbare Sehnsucht nach Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit.

Im Schweigen und der Erfahrung der Stille erahnen wir echte Freiheit und wie das Leben in uns schwingen kann. Stille halten heißt erkennen, dass wir nicht viel ausrichten können, wenn wir uns Sorgen machen. Stille halten heißt, Gott überlassen, was außerhalb meiner Reichweite und meiner Fähigkeiten liegt.

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

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 02.06.23

JULI

Fr. 14.07. (17:00 Uhr) - | EINFÜHRUNG IN DIE
So. 16.07. (13:30 Uhr) | KONTEMPLATION

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 37

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 16.06.23



So. 16.07. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE**
Do. 20.07. (13:30 Uhr) | **für Priesterjubilare**

„Wir danken Dir, dass Du uns berufen hast, vor Dir zu stehen und Dir zu dienen“ – Unser priesterlicher Dienst – mit liebender Aufmerksamkeit betrachtet.

Jedes Jahr werden die Priesterjubilare des Bistums Augsburg eingeladen, gemeinsam in St. Ottilien zu feiern und sich mit geistlichen Tagen darauf einzustimmen. Diese Tage des Innehaltens, des Rückblicks und Ausblicks in benediktinischer Gastfreundschaft beinhalten Zeiten für Besinnung und Stille, aber auch für Begegnung und Gespräch, tägliche Eucharistiefeier, Möglichkeit zur Teilnahme am Chorgebet der Mönche und geistliche Impulse. In diesen wird der Referent, Dr. Bernhard Ehler, unter dem Titel „Wir danken Dir, dass Du uns berufen hast, vor Dir zu stehen und Dir zu dienen“ (Zweites Hochgebet) die Teilnehmer dazu anregen, ihren priesterlichen Dienst mit liebender Aufmerksamkeit zu betrachten.

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

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

Leitung: Pfr. Wolfgang Schneck

Referent: Mgsr. Dr. Bernhard Ehler

Pension: EZ/Dusche/WC 303,00 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 16.06.23

So. 16.07. (17:00 Uhr) - | **IGNATIANISCHE**
So. 23.07. (09:30 Uhr) | **EINZELEXERZITIEN für Einsteiger**
 und Fortgeschrittene

„Kommt und seht!“ (Joh 1,39)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 34

Leitung: Marcus Volpert, Judith Ossowicki

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 412,80 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 16.06.23

Mi. 19.07. (17:00 Uhr) - | MEDITATIONSTAGE
So. 23.07. (13:30 Uhr)

Neu!

Jesus oder Buddha ...oder ? Die gleiche Erfahrung?

Der innere Weg zum wahren Selbst

(„Was wir vorher im Zen gesehen haben...finden wir hier in der christlichen Spiritualität wieder“; Zen Meditation für Christen, H.M. Lassalle)

Der Weg der Zen-Meditation und der Weg der christlichen Kontemplation weisen viele Gemeinsamkeiten auf. Denn sowohl der christlich-mystische Weg wie auch der Zenweg sind Erfahrungswege, die zur höchsten und letzten Erkenntnis führen können. Rührt das oft vorhandene gegenseitige Unverständnis daraus, dass innere Erfahrungen zwar die gleichen sind, aber aus kulturellen Gründen anders ausgedrückt werden? Dies soll etwas genauer betrachtet werden. Es ist wünschenswert, wenn Teilnehmende bereits Meditations- oder Kontemplationserfahrung besitzen, aber keine Voraussetzung.

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 243,00 €

Kursgebühr: 220,00 €

Anmeldeschluss: 21.06.23

Mi. 26.07. (17:00 Uhr) - | KONTEMPLATION &
So. 30.07. (13:30 Uhr) | CHORGE BET ...

Was ist ‚Kontemplation‘? Ein einfaches wortloses Dasein, das sich erfüllen lässt von einer stillen, unaufdringlichen Gegenwart, die wir Gott nennen. Was ist ‚Chorgebet‘? Das ständige Wiederholen von Worten der Bibel, die vom Leben Gottes mit den Menschen erzählen. Wie geht das zusammen? Ist das nicht ein Widerspruch? Ja, vielleicht. Aber wenn ich das ‚wortlose Dasein‘ und ‚Worte der Bibel‘ bereit bin, in meiner aktuellen realen Existenz keimen zu lassen, als die Wirkkraft dieser ‚unaufdringlichen Gegenwart Gottes‘, kann ich erfahren, dass beides in mir Leben schaffen will.

Für diese Erfahrung möchte der Kurs einen Zugang schaffen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 243,00 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 21.06.23

Mo. 31.07. (17:00 Uhr) - SELBSTERLEBNIS IN
Fr. 04.08. (13:30 Uhr) | MEDITATION UND GESTALTEN

Innehalten – Ausruhen – neue Kraft schöpfen

„Kommt und ruht ein wenig aus! (Mk 6,31) Diese Bibelstelle aus dem Mund Jesu finde ich bemerkenswert. Ein Wort, in dem etwas aufscheint von der Art, wie Jesus mit dem Menschen umgeht. Nichts machen müssen, nichts leisten. Atempause. Ausruhen am Herzen Jesu. Seine Nähe spüren, verkosten.

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

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Anton Kotz

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 243,00 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 03.07.23

AUGUST

So. 20.08. (17:00 Uhr) - KONTEMPLATIVE EXERZITIEN &
So. 27.08. (09:30 Uhr) | FELDENKRAIS

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 35

Übungen zur Körperwahrnehmung nach der Feldenkrais-Methode. Sie möchte uns in das dynamische Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung finden lassen und dadurch unsere Aufmerksamkeit stärken.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Monika Staudenmeir

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 412,80 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 21.07.23

SEPTEMBER

Fr. 01.09. (17:00 Uhr) - MEDITATION UND
So. 03.09. (13:30 Uhr) | WANDERN

Neu!

„DU führst mich hinaus ins Weite“ (Ps 18,20)

Meditations- und Wandertage in der Umgebung und besonders der Friedensweg von St. Ottilien können Zeit und Raum geben, zu Fuß unterwegs sein, hin und wieder innehalten, sich einlassen

auf Natur und Leben, um wieder bei sich selbst anzukommen und sich selber näherzukommen, mit Körper, Geist und Seele in Bewegung sein und sich zu öffnen für Neues. Schweigezeiten helfen, zur eigenen Tiefe und zu Gott zu finden.

Die Zeiten des Wanderns und der Meditation draußen werden begleitet von Impulsen, Gebet, Gottesdiensten in der Natur, Meditation, Lauschen, Klangschalen, Singen, Gitarrenklängen und gegenseitigem Austausch (Programm erhältlich!).

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Angelika Hartung

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 103,00 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 04.08.23

Fr. 08.09. (17:00 Uhr) - | EINFÜHRUNG IN DIE
So. 10.09. (13:30 Uhr) | KONTEMPLATION

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 37

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 11.08.23

Mo. 18.09. (15:00 Uhr) - | FASTENWOCHE mit
So. 24.09. (13:30 Uhr) | Meditation-Yoga-Klangschalen

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen“ (Teresa von Avila)

Das Fasten mit Milch und Dinkelbrot baut Fett ab. Vorteile des Brotfastens: Mit dem bewussten Kauen lernen wir wieder langsam zu essen. Man lernt wieder bewusst zu kauen, durchbricht seine Gewohnheiten. Wer fastet, sollte sich fragen, was er oder sie erreichen will. Es geht darum, mehr Zeit mit Gott, mit den anderen, mit der Natur und mit sich selbst zu finden. Elemente: Gottesdienste, Gebete mit den Mönchen, Meditation, spirituelle Impulse, zeitweises Schweigen, Klangschalen, Yogaübungen, Vortrag über Ernährung und Aufbau tage, kleine Wanderungen in der schönen Natur, Ausflug, Schwimmen.

(Programm erhältlich!)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Andrea Wendel,

Dr. Wolfgang Müller-Felber & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 363,00 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 21.08.23

OKTOBER

So. 01.10. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN -**
Mi. 11.10. (09:30 Uhr) | **Intensivkurs**

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

Kontemplatives Beten als Zeit, Raum und Haltung des Sich-öffnens für die Gegenwart Gottes kann auch zu einer Lebenshaltung werden. Diese Tage sind gedacht für Menschen, die regelmäßig im Alltag meditieren und sich nach einer längeren Zeit der Stille sehnen, um der Begegnung mit Gott Raum zu geben. Teilnahme für die ganze Kurszeit ist Grundbedingung. Weitere Elemente: tägliche Eucharistiefeier, Impulse zur Kontemplation, Einzelbegleitung möglich, Bereitschaft zu intensiven Zeiten des kontemplativen Daseins. Vegetarisches Essen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 598,20 €

Kursgebühr: 330,00 €

Anmeldeschluss: 01.09.23

Fr. 13.10. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 15.10. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Qi Gong**

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (M. Buber)

Es gibt Begegnungen, die guttun, andere ärgern, tun weh, sind überraschend; es gibt intensive Begegnungen und flüchtige, schöne und schwierige. Begegnungen prägen unser Leben.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 38

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 15.09.23

So. 15.10. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE (Exerzitien)**
Fr. 20.10. (09:30 Uhr) | **für Ordensangehörige**

„Der HERR ist mein Licht und mein Heil:
 Vor wem sollte ich mich fürchten?“ (Ps 27,1)

Ein gottgeweihtes Leben in einer Zeit des Umbruchs von Gesellschaft und Kirche:

HERR schenke mir wieder Mut und Kraft, Hoffnung und Zuversicht in das Leben, das DU mir geschenkt hast. Gib mir festen Halt, damit ich wieder Zukunft habe und voll Vertrauen in jeden Tag hineingehe.

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 364,20 €
 Kursgebühr: 95,00 €
 Anmeldeschluss: 15.09.23

Fr. 20.10. (17:00 Uhr) - | CHRISTLICHE MEDITATION
So. 22.10. (13:30 Uhr) | im Stil des Zen & Yoga

„Du schenkst mir Ruhe und Frieden.“ (Jes 26,3)

Der Friede ist kostbar, doch der Unfriede gehört zum Alltag. Allen, die sich in der Friedensarbeit engagieren, ist klar, dass es eine Menge Sorgfalt und Einsatz erfordert, Frieden zu schaffen und Frieden zu erhalten. Der Hl. Augustinus sagt an Gott gerichtet: „Du hast uns für dich erschaffen und unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir.“

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €
 Kursgebühr: 130,00 €
 Anmeldeschluss: 22.09.23

NOVEMBER

Mi. 08.11. (17:00 Uhr) - | INTENSIVE CHRISTLICHE
So. 12.11. (13:30 Uhr) | MEDITATION im Stil des Zen

„Gott ist gegenwärtig, alles in mir schweige...“
 (Gerhard Tersteegen)

In und mit Gott sein: ER in uns, in unserem Herzen, Tun und Lassen, – gegenwärtig! Und wir in ihm, ganz aufgehoben.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 30

Leitung: P. Augustinus Pham OSB
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 243,00 €
 Kursgebühr: 115,00 €
 Anmeldeschluss: 11.10.23

DEZEMBER

Mo. 04.12. (17:00 Uhr) - VORTRAGSEXERZITIEN
Fr. 08.12. (09:30 Uhr) | im Schweigen

„Sorgt euch um nichts!“ (Phil 4,6)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 287,40 € oder
 EZ/Etagendusche/-WC 227,40 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 06.11.23

Fr. 08.12. (17:00 Uhr) - CHRISTLICHE MEDITATION
So. 10.12. (13:30 Uhr) | im Stil des Zen

„Halt an, wo läufst du hin?“ (Angelus Silesius)

„Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir. Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“ (Angelus Silesius). Innehalten und den Alltag unterbrechen, um – zur Ruhe zu finden, bei mir selbst anzukommen und Zeit für die Meditation zu haben – mein Leben auf Gott auszurichten und meine Beziehung zu Gott im Advent zu vertiefen.

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

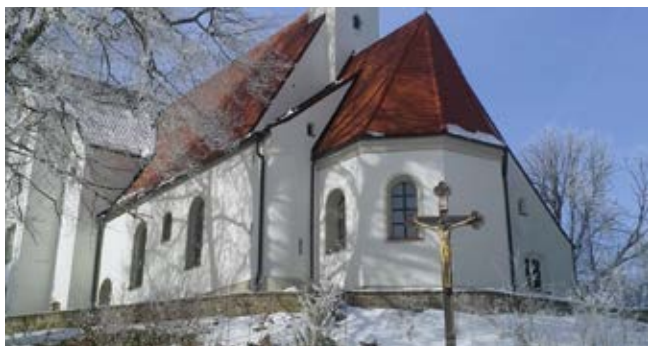
Elemente: vegetarisches Essen, Sitzen in der Stille, Leibübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 10.11.23



JANUAR

So. 22.01. von
09:00 bis 16:30 Uhr

BRAUTLEUTETAG

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

P. Klaus 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. Klaus Spiegel OSB & Team

Kursgebühr: Kosten pro Person: 25,00 €

Anmeldeschluss: 23.12.22

FEBRUAR

Fr. 03.02. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE zum
So. 05.02. (13:30 Uhr) | Fest der Darstellung des Herrn

Ein Licht, das die Heiden erleuchtet!

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

Die Teilnahme am Chorgebet der Mönche ist möglich.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 09.01.23

Fr. 10.02. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDKURS
So. 12.02. (13:30 Uhr)

Neu!

Beziehung zu unserer Schwester oder unserem Bruder

Die klassische Beziehung des Hl. Benedikt zu seiner Schwester, der hl. Scholastika, ist unser Ansatzpunkt, unsere eigenen Beziehungen mit unseren Blutsverwandten anzuschauen. Obwohl oftmals schwierig, sind diese familiären Bindungen besonders prägend für unsere Persönlichkeit und Weltanschauung. Und sie sind ein Übungsfeld für das ewige Leben im Himmelreich.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 13.01.23

Mo. 27.02. & Di. 28.02. | EINKEHRTAG FÜR FRAUEN
& Mi. 01.03. von
09:00 bis 16:00 Uhr

„Fürchte dich nicht, es blüht hinter uns her.“ (Hilde Domin)

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Kursgebühr: Kosten pro Person: 26,00 €

M Ä R Z

Sa. 18.03. von 09:00 | EINKEHRTAG FÜR MÄNNER
Uhr bis 16:00 Uhr

Du weißt, Herr, was mich im Tiefsten bewegt –

Gründe meines Lebens

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Kursgebühr: Kosten pro Person: 26,00 €

Fr. 24.03. (17:00 Uhr) - | SEMINAR
So. 26.03. (13:30 Uhr)

Das mystische Schweigen

In der ‚via negitiva‘ jener Strömung der christlichen Mystik, die die Unaussagbarkeit und Unerkennbarkeit Gottes betonte, spielte das Schweigen als Element der Gottbegegnung eine wichtige Rolle, ganz ähnlich wie in den großen Weisheitstraditionen Asiens. Wir wollen uns in diesem Kurs mit den Gedanken bedeutender Vertreter der via negitiva wie dem Wüstenvater Evagrius Ponticus, Dionysius Areopagita oder Meister Eckhart, aber auch mit buddhistischen und hinduistischen Texten auseinandersetzen und uns in meditativen Einheiten praktisch in die Stille einüben. Bitte bringen Sie zum Kurs etwas zum Schreiben mit sowie bequeme Kleidung für die meditativen Einheiten.

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 180,00 €

Anmeldeschluss: 24.02.23

APRIL

Do. 06.04. (14:30 Uhr) - OSTERKURS
Mo. 10.04. (13:30 Uhr)

„Wenn jemand nicht von neuem geboren wird ...“ (Joh 3,3)
 Schon in diesem Leben erfahren wir Ende und Neuanfang. Jesu Tod und Auferstehung weist auf das endgültige neu geboren werden in Gottes Wirklichkeit hinein. Im gemeinsamen Mitfeiern und Miterleben der Kar- und Ostertage wollen wir diesem Geheimnis nachspüren. Für all jene, die Zeiten des Schweigens wie Zeiten des geselligen Austausches genießen, stille Meditation genauso wie Gesang und Tanz, Liturgie wie das Unterwegs sein in der Natur, ist dieser Kurs das Richtige. Um einer guten Mischung zwischen langjährigen und neuen Teilnehmern und um einer guten Altersverteilung willen, werden die Anmeldungen nicht in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
 Anmeldung bitte mit Altersangabe!

Leitung: P. Simon Brockmann OSB & Team
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 243,00 €
 Kursgebühr: 115,00 €
 Anmeldeschluss: 08.03.23

**Do. 06.04. (15:00 Uhr) - MITFEIER DER KAR-
 Mo. 10.04. (13:30 Uhr) UND OSTERLITURGIE**

„Der auferstandene Christus trägt die neue Menschheit in sich, das letzte herrliche Ja Gottes zum neuen Menschen. Zwar lebt die Menschheit noch im Alten, aber sie ist schon über das Alte hinaus, zwar lebt sie noch in der Welt des Todes, aber sie ist schon über den Tod hinaus ...“ (D. Bonhoeffer)

Sie sind eingeladen, in den drei österlichen Tagen dieser Wahrheit nachzuspüren und Ihre Ostererfahrungen mit anderen zu teilen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 303,00 €
 Kursgebühr: 75,00 €
 Anmeldeschluss: 08.03.23

Di. 11.04. - So. 16.04. | KLOSTER AUF ZEIT

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

Leitung: Br. Markus Weiß OSB

Infos per E-Mail: klosteraufzeit@ottilien.de

MAI

Fr. 12.05. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
So. 14.05. (13:30 Uhr) |

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

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

Leitung: Br. Thomas Bruch OSB, Br. Markus Weiß OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 14.04.23

Mi. 17.05. - So. 21.05.

BESINNUNGSTAGE IM
KLÖSTERL AM WALCHENSEE

für junge und junggebliebene Erwachsene

Wandern und Wundern

Wenn nichts mehr geht dann geh. Es gibt Wege nach außen und Wege nach innen. Es ist nicht wichtig, dass immer was herauskommt, sondern, dass wieder etwas in mich hineinkommt.

Der Vormittag gilt der inneren Einkehr, und am Nachmittag wollen wir uns für kleinere Wanderungen auf den Weg machen.

Wir wollen den Wundern der Natur, den Wundern in unserem Leben und den Wundern Jesu nachgehen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung für Leibübung und Meditation sowie festes Schuhwerk und Wanderkleidung.

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

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team

Fr. 26.05. (17:00 Uhr) -

PFINGSTKURS

Mo. 29.05. (13:30 Uhr)

„Es gibt verschiedene Gnadengaben, aber nur den einen Geist.“
(1 Kor 12,4)

Kein Mensch gleicht dem anderen. Die Einmaligkeit einer Persönlichkeit ist die Grundlage von Vielfalt in der Verschiedenheit.

Was aber verbindet diese Vielfalt? Gottes Geist ist die schöpferische Kraft, aus der alle Einzigartigkeit hervorgeht, die aber auch alles zu verbinden vermag.

In Stille und Tanz, in Gesang und Austausch, im Eintauchen in die Natur, in der Teilnahme am Gotteslob der Mönche, wollen wir zu entdecken versuchen, wie die schöpferische Kraft des Geistes Gottes heute wirkt.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 226,20 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 28.04.23

JUNI

So. 04.06. von
09:00 bis 16:30 Uhr

BRAUTLEUTETAG

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 49

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team

Kursgebühr: Kosten pro Person: 25,00 €

Anmeldeschluss: 05.05.23

JULI

Mo. 10.07. (17:00 Uhr) - IKONENMALEN
 So. 16.07. (09:30 Uhr)

Ikonen sind ein untrennbarer Bestandteil der orthodoxen Spiritualität und des orthodoxen Gottesdienstes. Mit ihrer Ausstrahlungskraft und Schönheit ziehen sie auch viele nichtorthodoxe Betrachter in ihren Bann. Wir wollen in diesem Kurs selber eine Ikone malen und dabei nicht nur die traditionelle Maltechnik mit Eitemperafarben und das Vergolden mit Blattgold kennenlernen, sondern uns auch mit der Symbolik und Spiritualität dieser Bilder des Glaubens näher beschäftigen, um so den tieferen Sinn dieser Schönheit, der Farben und des Goldes zu erfahren. Nach täglich ca. 6-stündiger Malarbeit werden Sie am Ende der Woche eine fertig gemalte Ikone mitnehmen können. Die Betreuung erfolgt sehr individuell in einer kleinen Gruppe. Für Anfänger ist eine einfache und doch ansehnliche Ikone vorgesehen.“

Leitung: Abraham Karl Selig
 Pension: EZ/Dusche/WC 441,00 €
 Kursgebühr: 275,00 €
 Anmeldeschluss: 12.06.23

Mo. 31.07. (15:00 Uhr) - GRUNKURS BIBLIOLOG
 Fr. 04.08. (13:30 Uhr)

Weil jede*r was zu sagen hat!

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

Und wie wird daraus ein Gemeinschaftserlebnis?

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

Diese Methode ermuntert zum Dialog zwischen biblischem Text und eigener Lebenserfahrung. So kann sich die Ebene des eigenen Lebens mit der des Textes verbinden. Biblisches Wissen ist somit für sie nicht erforderlich. Arbeitsformen und Methoden: Wir arbeiten mit Kurzvorträgen, praktischen Übungen und eröffnen erste eigene Erfahrungen im Anleiten von Bibliologen. Die erworbenen Grundkenntnisse werden mit einem vom Netzwerk Bibliolog ausgestellten Zertifikat bestätigt (mehr Information unter www.bibliolog.de).“

Leitung: Dorothea Kleele-Hartl, Bernhard Götz
 Pension: EZ/Dusche/WC 307,20 €
 Kursgebühr: 280,00 €
 Anmeldeschluss: 03.07.23

AUGUST

Mo. 07.08. (17:00 Uhr) - | FERIEN IM KLOSTER
 So. 13.08. (13:30 Uhr)

... der etwas andere Urlaub.

Ferien haben kann bedeuten: Frei-sein, Zeit-haben, die Seele baumeln lassen... ‚Die Wahrheit wird euch frei machen‘ – sagt Jesus. Und das hieße, uns wieder ohne ‚Muss‘ begegnen zu dürfen. Urlaub könnte die Chance dazu bieten, das Frei-sein wieder neu zu entdecken.

Im Rhythmus des Mönchsgebets zur inneren Ruhe finden, Gespräche führen über Gott und die Welt, bei Wanderungen Gottes schöne Schöpfung genießen...

Wir planen den einen oder anderen Ausflug und beim gemeinsamen Singen entdecken wir vielleicht unseren eigenen inneren Klang ganz plötzlich wieder. Zeiten der Stille können helfen, wieder bei sich selbst anzukommen

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team
 Pension: EZ/Dusche/WC 456,60 € oder
 EZ/Etagendusche/-WC 366,40 €
 Kursgebühr: 160,00 €
 Anmeldeschluss: 10.07.23

Mo. 21.08. - So. 27.08. | KLOSTER AUF ZEIT

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 52

Leitung: Br. Markus Weiß OSB
 Infos per E-Mail: klosteraufzeit@ottilien.de



SEPTEMBER

Fr. 22.09. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
So. 24.09. (13:30 Uhr)

Friedenslieder und ihre Botschaft

Die menschliche Sehnsucht nach Frieden drückt sich in Musik und Lyrik besonders deutlich aus. Singend, zuhörend und analysierend werden wir manche Friedenslieder unter die Lupe nehmen, um eine klarere Formulierung unserer eigenen Sehnsucht nach Frieden zu bekennen. Das benediktinische Motto „Pax“ möchte uns begleiten.

Leitung: P. Otto Betler OSB
Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €
Kursgebühr: 90,00 €
Anmeldeschluss: 25.08.23

OKTOBER

Fr. 06.10. (17:00 Uhr) - | CHORALSINGEN
So. 08.10. (13:30 Uhr)

Der Gregorianische Choral ist die Grundlage unserer liturgischen Musik, eignet sich aber nur bedingt als Gemeindegeseang in der heutigen Praxis. Da der Kommunionsgang zurzeit meistens mit Instrumentalmusik begleitet wird, bietet sich an dieser Stelle die Möglichkeit, eine gregorianische Communio-Antiphon mit so vielen Psalmversen wie erforderlich einzubringen. Im praktischen Singen wollen wir uns einige Communio-Antiphonen mit der dazu gehörigen Psalmodie zu eigen machen.

Leitung: P. Regino Schüling OSB
Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €
Kursgebühr: 85,00 €
Anmeldeschluss: 08.09.23

So. 08.10. von | BRAUTLEUTETAG
09:00 bis 16:30 Uhr

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 49

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB & Team
Kursgebühr: Kosten pro Person: 25,00 €
Anmeldeschluss: 08.09.23

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 Auftragserteilung weitergegeben werden.

Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum / Unterschrift:

Exerzitenhaus
- Anmeldung -
Erzabtei 3

86941 St. Ottilien



Mi. 25.10. (17:00 Uhr) - | BETEN UND ARBEITEN
So. 29.10. (13:30 Uhr)

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

Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 303,00 €
 Anmeldeschluss: 27.09.23

NOVEMBER

Fr. 03.11. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDKURS
So. 05.11. (13:30 Uhr)

(Einführung in das) Psalmensingen

Die Bibelstellen „Singt Gott Psalmen, Hymnen und geistliche Lieder in Dankbarkeit in euren Herzen!“ (Kol 3,16) und „Coram angelis psallam tibi, Domine“ (Vor den Engeln lobsinge ich dir, Herr) (Ps. 138,1) weisen darauf hin, was die Psalmen sind: Lieder, die gesungen werden sollen. Die Psalmen selbst enthalten auch immer wieder Anweisungen dafür, wie sie gesungen und mit Instrumenten begleitet werden sollen. Für das Beten des Wortes Gottes reicht das Sprechen offenbar nicht aus, es verlangt Musik. Dieses Seminar möchte eine Einführung in das Psalmensingen bieten: Warum wird beim * immer eine Pause gemacht? Was bedeuten die römischen Ziffern? Wie atme ich entspannt? Wie kann Psalmensingen zur Meditation werden? In den gesungenen Gebetszeiten des Konventes kann das Gelernte vor Ort umgesetzt und eingeübt werden.

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €
 Kursgebühr: 80,00 €
 Anmeldeschluss: 06.10.23

Fr. 10.11. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
 So. 12.11. (13:30 Uhr)

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

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 52

Leitung: Br. Thomas Bruch OSB, Br. Markus Weiß OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 13.10.23

Fr. 17.11. - So. 19.11. | KLOSTER AUF ZEIT

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 52

Leitung: Br. Markus Weiß OSB

Infos per E-Mail: klosteraufzeit@ottilien.de

Mo. 27.11. (17:00 Uhr) - | BESINNLICHE TAGE IM ADVENT
 Fr. 01.12. (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 287,40 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 30.10.23

DEZEMBER

Fr. 01.12. (17:00 Uhr) - | ADVENTSKURS
 So. 03.12. (13:30 Uhr)

be open

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

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 03.11.23

Fr. 08.12. (17:00 Uhr) - | ADVENTSWOCHENENDE
So. 10.12. (13:30 Uhr) |

Die Christologie des hl. Paulus

Jahrzehnte bevor die Weihnachtsgeschichten im Lukas- und Matthäus-Evangelium geschrieben wurden, schrieb der hl. Paulus seine Briefe über Christus. Wer war Jesus für ihn? Was schrieb er, das unsere Weihnacht vertiefen könnte?

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 10.11.23

Mo. 11.12. & Di. 12.12. | EINKEHRTAG FÜR FRAUEN
& Do. 14.12. von
09:00 bis 16:00 Uhr |

Adventlich leben ...

... es hat mit Unterwegssein zu tun. Begegnen wir dem, der längst bei uns angekommen ist.

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB

Kursgebühr: Kosten pro Person: 26,00 €

Fr. 15.12. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 17.12. (13:30 Uhr) | IM ADVENT

Freut euch ihr Christen, freuet euch sehr. Schon ist nahe der Herr.

Der Advent ist eine Zeit der Vorfreude, wir freuen uns auf das Fest der Geburt des Herrn. Dennoch ist diese Zeit von Hektik und vielen Vorbereitungen geprägt.

An diesem Wochenende wollen wir uns mit Texten, Musik, Stille und Gespräch eine Zeit der Ruhe und Erholung gönnen und uns so auf Weihnachten vorbereiten.

Die Teilnahme am Chorgebet der Mönche ist möglich.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 17.11.23

Sa. 16.12. von
09:00 bis 16:00 Uhr

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER

Jesus, der Sohn Gottes, ein Mann mit vielen Schattierungen – taugt er als Vorbild für Männer?

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB

Kursgebühr: Kosten pro Person: 26,00 €

Fr. 22.12. (17:00 Uhr) - | MITFEIER DER
Di. 26.12. (13:30 Uhr) | WEIHNACHTSTAGE

„Das Volk, das im Dunkel lebt, sieht ein helles Licht ...“
(Jes 9,1)

Menschwerdung Gottes hängt eng mit der Menschwerdung des Menschen zusammen: Lassen wir uns ein auf einen Gott, der das Licht in unserem Dunkel sein will? Zumindest ist es einen Versuch wert. Darum herzliche Einladung zur gemeinsamen Feier der Weihnachtstage!

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 226,20 €

Kursgebühr: 75,00 €

Anmeldeschluss: 24.11.23



JANUAR

Sa. 14.01. von
09:30 bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Abschied und Neuanfang

Leben bedeutet Veränderung. Jeden Tag lernen wir Neues kennen und verabschieden uns von Gewohntem. Oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst, weil es Kleinigkeiten sind, und wir diese Veränderungen problemlos in unser Leben integrieren.

Manchmal erfährt unser Leben jedoch eine massive Wende. Wir müssen uns von etwas trennen. Nicht immer treffen wir selbst die Entscheidung, sondern werden mit Veränderungen im eigenen Umfeld konfrontiert. Trennungen, Ortswechsel, Arbeitsplatzverlust bspw.

Im Großen wie im Kleinen heißt es, behutsam Abschied zu nehmen. Negatives abzulegen, Positives herauszuarbeiten und optimistisch einen Neuanfang zu wagen. Damit werden wir uns an diesem Oasentag beschäftigen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 25,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 16.01.22

Fr. 20.01. (17:00 Uhr) - | MEDITATIVES TROMMELN
So. 22.01. (13:30 Uhr)

Mit der Djembe ins neue Jahr

„Allem Anfang wohnt ein Zauber inne“ wusste schon Hermann Hesse. Diesem Zauber wollen wir an diesem Wochenende mit einem achtsamen und zugleich intensiven Klangerlebnis beim gemeinsamen Trommeln sowie mit besinnlichen Texten und leichten Entspannungsübungen begegnen. Der Energiefluss der Trommeln hilft uns dabei, das neue Jahr kraftvoll zu beginnen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Leitung: Karin Plötz

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 23.12.22

Fr. 20.01. (17:00 Uhr) - | EINFÜHRUNG IN DIE SYSTEMISCHE BIOGRAPHIEARBEIT
 So. 22.01. (13:30 Uhr) |

Hineingeboren in Geschichten – Familie und Herkunft

Neu!

Jede Biographie ist eine Konstruktion. Sie beginnt mit der Frage: Was wurde mir über mich als Kind erzählt? Und plötzlich stelle ich fest, dass ich hineingeboren bin in Geschichten. Eine Familie, einen Zeitbezug. Was und wie wurde da erzählt und was verschwiegen? Und wo ist mein Platz in diesem System? Wir nähern uns auf spielerische Weise unserer Herkunft und den prägenden Gestalten und Geschichten. Dem Familien-gedächtnis. Dabei helfen uns Gegenstände, Symbole, Fotos, die gerne mitgebracht werden dürfen.

Der Kurs ist keine Therapie und der Kursleiter kein Therapeut. Es geht um die Freude am Erzählen und den Wunsch, die eigene Biographie zu ergreifen und zu gestalten.

Leitung: Rainer Schildberger

Verpflegung: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 23.12.22

Fr. 27.01. (17:00 Uhr) - | SEMINAR
 So. 29.01. (13:30 Uhr) |

Mit dem Inneren Kompass durch mein Leben gehen

Im Seminar üben wir einen Weg zu uns selbst, unser Innenleben zu beschreiten und dafür einen Inneren Kompass zu entdecken, um im täglichen Leben immer wieder dahin zu kommen, sagen zu können: „Jetzt weiß ich wieder, was mit mir los ist, wo ich stehe und gehe“.

Wir werden spielerisch-experimentell erkunden, wie wir in Kontakt mit unseren Stärken, Fähigkeiten und Potentialen kommen können, indem wir in das gegenwärtige Erleben eintauchen und uns dabei Schritt für Schritt von unseren Wahrnehmungen und Ausdrucksweisen führen lassen. Wir finden so wieder Zugang zu unseren zentralen menschlichen Ressourcen: Freude, Offenheit, Präsenz, Vertrauen ... Im Zusammenspiel diverser Übungen wird im Kurs als wichtigste Methode „das innere Erforschen“ angeleitet und geübt (R. Stiegler, Nach innen lauschen, 2014).

Leitung: Christoph Jackel

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 30.12.22

Fr. 27.01. (17:00 Uhr) - | TANZEN, SINGEN, BESINNEN
So. 29.01. (13:30 Uhr) | UND KREATIV SEIN

Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz!

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen die Kraft auf eine alternative Schatzsuche gehen, offen sein für Neues und die eigene Herzkraft stärken für die Herausforderung des Alltags.

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 115,00 €

Anmeldeschluss: 30.12.22

Sa. 28.01. von 09:00 | WORKSHOP ZUR
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, zuversichtlich die nötigen Schritte zu tun, unsere Ziele zu erreichen. In diesem Workshop machen wir uns bewusst, wofür wir dankbar sein können, und beziehen daraus den Mut, nach vorne zu schauen.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 20,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 30.12.22

FEBRUAR

Do. 02.02. (19:30 Uhr) - | OFFENES SINGEN

Musikabend – für alle Musikfreunde

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Ort: Schulkirche St. Michael

Fr. 03.02. (17:00 Uhr) - | MUSIKALISCHES WOCHENENDE
So. 05.02. (13:30 Uhr) |

Töne verwandeln – In Resonanz leben

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

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 09.01.23

Fr. 10.02. (17:00 Uhr) - | AUFSTELLUNGSWORKSHOP
So. 12.02. (13:30 Uhr)

Liebe & Beziehungen

Wünschst Du Dir Nähe, Vertrautheit und gegenseitige Liebe?
 Bist Du auf der Suche nach einer nährenden Liebe, die Deine Sehnsüchte erfüllt und nicht in weiteren Enttäuschungen oder Verletzungen endet?

Bist Du Single und sehnst Dich nach einer Beziehung? Oder befindest Du Dich in einer Beziehung und suchst in ihr Erfüllung?
 Bist Du vielleicht wiederkehrend in Beziehungen, die Dir nicht gut tun, in denen Du emotionale Distanz oder Gleichgültigkeit spürst, in denen Du betrügst oder betrogen wirst, in denen seelischer oder körperlicher Missbrauch stattfindet?

Bist Du bereit Dein Herz zu öffnen und Dich von alten Mustern zu lösen, die Dich daran hindern?

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du gerade an einem Punkt in Deinem Leben stehst, um diesen Schritt zu gehen – unabhängig davon, ob Du gerade in einer Beziehung bist oder nicht – dann melde Dich zu diesem Workshop am Valentinstagswochenende an.

Leitung: Dr. Antonia Steßl-Heilmeier, Rotger Heilmeier

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 300,00 €

Anmeldeschluss: 13.01.23

Fr. 17.02. (15:00 Uhr) - | EIN WOCHENENDE
So. 19.02. (16:00 Uhr) | FÜR DIE BEZIEHUNG

Zeit für die Liebe

Die Beziehung in den Mittelpunkt stellen – neue Nähe erfahren.
 Einander mit dem Herzen zuhören – aneinander Neues entdecken.
 Ein Erlebnis zu zweit – der Ehe neuen Schwung geben.
 Angesprochen sind Ehepaare, sowie Paare in fester Beziehung, die Sehnsucht haben nach einer lebendigen und tiefen Kommunikation von Herz zu Herz.

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

Es gibt keine Gruppengespräche und Diskussionen.

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

Infos: Agi & Fritz Dirschowski

Tel. 08803/2214

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

Fr. 17.02. (17:00 Uhr) - | TRAUERBEGLEITUNG
So. 19.02. (13:30 Uhr)

Alles braucht seine Zeit – Begleitung in der Trauer

Neu!

Trauer hat viele Ursachen. Zumeist wirft uns der Tod eines geliebten Menschen aus der vermeintlich sicheren Bahn unseres Lebens.

In unserer modernen, schnelllebigen Welt findet Trauer oft viel zu wenig Zeit und Raum. Traditionelle tröstende Trauerrituale vergangener Zeiten greifen längst nicht mehr. Unser Umfeld reagiert zudem oft überfordert. Wer fängt uns also auf? Wo und wie finden wir Trost?

In einer Gruppe von ebenfalls Betroffenen wollen wir durch Impulse, Rituale, Körperübungen, kreativen Elementen, Zeiten der Stille und Austausch dem „Unsagbaren“ Raum und Ausdruck geben. Lassen Sie sich ein Stück ihres Weges begleiten, in der Hoffnung, dass gemeinsam getragene Last durch das „Mit-tragen“ leichter wird.

Leitung: Christian Borowski, Christine Sterner

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 20.01.23

Sa. 18.02. von | WORKSHOP ZUR
09:00 bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Meiner Lebensspur folgen

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

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

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 20,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 20.01.23

Fr. 24.02. (17:00 Uhr) - | KLEINE AUSZEIT IM KLOSTER
 So. 26.02. (13:30 Uhr) |

In mir selbst zu Hause sein ...

Für alle, die sich zurzeit erschöpft und leer fühlen, die auf der Suche sind nach der inneren Quelle, die neue Möglichkeiten und Kräfte erschließt. Wir arbeiten mit kontemplativen Übungen, kreativen Zugängen zu alten Symbolen und Weisheitstraditionen, Musik, Bewegung und der Kraft der Natur.

Leitung: Hannelore Morgenroth, P. Klaus Spiegel OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 27.01.23

M Ä R Z

Fr. 10.03. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
 So. 12.03. (13:30 Uhr) |

Heimat – wo bin ich zu Hause?

Heimat hat für viele Menschen eine ganz unterschiedliche Bedeutung. Es kann beispielsweise ein Ort sein, an dem man sich zu Hause fühlt, oder ein Mensch, bei dem man Geborgenheit verspürt. Heimat kann die Natur oder eine Landschaft sein, mit der man sich verwurzelt fühlt. Auch ein Verein oder eine Gruppe, bei der man sich aufgenommen fühlt, kann Heimat bedeuten.

Zu Hause ist dort, wo man sich rundum wohlfühlt und so sein kann, wie man ist. Habe ich eine Heimat, wo ist sie und was bedeutet diese für mich – mit diesen Fragen möchten wir uns an diesem Wochenende beschäftigen. Sind es vielleicht vertraute Menschen oder persönliche Dinge? Bestimmte Orte oder schöne Erinnerungen? Besondere Erlebnisse, Gewohnheiten oder Traditionen?

Leitung: Dr. Petra Altmann

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 10.02.23

Fr. 17.03. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDWORKSHOP ZUR
So. 19.03. (13:30 Uhr) | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Dem Inneren Kind begegnen

Neu!

Was uns als Kind widerfahren ist, lebt in uns weiter und prägt uns. Wir alle haben als Kind kleinere oder größere Verletzungen erlebt, die wir zum Teil verdrängt haben, die aber so lange in uns weiterwirken, bis wir sie uns bewusst machten und uns Zeit geben zur Heilung. Dieses „innere Kind“ wartet darauf, dass wir mit ihm ins Gespräch kommen und uns seinen Bedürfnissen zuwenden. Dann können auch die Ressourcen des „inneres Kindes“, wie z.B. Kreativität, Lebensfreude, Spiel, Spontaneität, an die Oberfläche kommen und gelebt werden. In diesem Workshop helfen uns kurze Impulse, persönliche Reflektion, Austausch in der Gruppe, kreative Elemente, Symbole und Hineinspüren in den Körper unser „inneres Kind“ näher kennen zu lernen und es in unser Sein zu integrieren.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 135,00 €

Anmeldeschluss: 17.02.23

Fr. 17.03. (17:00 Uhr) - | WORKSHOP
So. 19.03. (13:30 Uhr)

Glücklich als Single oder Single-Dasein satt !?!

Neu!

Ein Seminar für allein stehende Menschen, die sich mit den Themen Gemeinschaft, Partnerschaft und dem Leben als Single auseinandersetzen wollen.

Was verbinden Sie mit dem Thema „Single-Leben“ und „Partnerschaft“? Gibt es etwas, das in Ihrem Leben fehlt? Steckt hinter dem Wunsch nach lebendiger Partnerschaft eine Sehnsucht nach Gemeinschaft und Geborgenheit, eine Sehnsucht nach Gott – nach einem sinnerfüllten Leben?

Vielleicht leben Sie alleine oder kennen die Möglichkeit des „Scheiterns“ von Partnerschaften und fragen manchmal, ob in Ihnen selbst Faktoren liegen, die dazu beitragen, dass das Leben in einer Partnerschaft nicht für Sie in Frage kommt. Mehr Klarheit in dieses Thema zu bringen, ist sicher hilfreich.

Zeit in der Natur, Austausch und Begegnung, Wahrnehmungsübungen, Arbeit mit inneren Bildern, Entspannung und Meditation unterstützen uns auf unserer Reise nach innen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken für drinnen sowie wetterfeste Kleidung für draußen.

Leitung: Beatrix M. Raab

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40€

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 17.02.23

Fr. 17.03. (17:00 Uhr) - | RESILIENZWORKSHOP
So. 19.03. (13:30 Uhr) |

Die seelischen Widerstandskräfte stärken

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

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

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

Leitung: Anja Bayer

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 180,00 €

Anmeldeschluss: 17.02.23

Mo. 20.03. (17:00 Uhr) - | MBSR-KOMPAKT-KURS
Fr. 24.03. (13:30 Uhr) |

Stress bewältigen durch Achtsamkeit

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

Leitung: Elisabeth Huber

Pension: EZ/Dusche/WC 303,00 €

Kursgebühr: 390,00 €

Anmeldeschluss: 20.02.23

Fr. 24.03. (17:00 Uhr) - | PHILOSOPHISCHES
So. 26.03. (13:30 Uhr) | WOCHENENDE

Soll ich aus der Kirche austreten?

Die katholische Kirche steht derzeit stark in der gesellschaftlichen Kritik: Missbrauchskrise, Zölibatsverpflichtung und Frauenordination sind nur einige der umstrittenen Themen. Ist ein Kirchenaustritt deshalb der konsequente Schritt, der passende Befreiungsschlag? Wer soll in der Kirche für Reformen kämpfen wenn alle austreten? Wir diskutieren an diesem Wochenende die unterschiedlichen Haltungen zu diesem Thema.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 24.02.23

Fr. 24.03. (17:00 Uhr) - | SYSTEMISCHE BIOGRAPHIEAR-
So. 26.03. (13:30 Uhr) | BEIT ALS SELBSTENTWICKLUNG

In den eigenen Schuhen gehen – Der Lebenslauf

Neu!

Jede Biographie ist eine Konstruktion. Sie beginnt mit der Frage: Wie ist was gekommen und wie wird es sein? Im Fragen und Erzählen entdecke ich Lebensphasen, Muster oder eine Chronologie. Was war wann wichtig und was blieb unerledigt? Auf spielerische Weise gehen wir unseren Lebensweg nach. Ausgangspunkt ist die Gegenwart: Was beschäftigt mich gerade und wie lautet die Frage, über die ich mir klar werden muss? Und was hat es mit den Schuhen zu tun, in denen ich ging und gehe und die gerne in den Kurs mitgebracht werden dürfen?

Der Kurs ist keine Therapie und der Kursleiter kein Therapeut. Es geht um die Freude am Erzählen und den Wunsch, die eigene Biographie zu ergreifen und zu gestalten.

Leitung: Rainer Schildberger

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 24.02.23

Fr. 31.03. (17:00 Uhr) - | MOSAIKWOCHELENDE
So. 02.04. (13:30 Uhr)

Neu!

für Geist und Seele

Mosaik ist eine beliebte Form der Bildenden Künste, bei der durch das Zusammenfügen verschiedener Materialien faszinierende Bilder entstehen.

Tauchen Sie in die wunderbare Welt des Mosaiks ein und verwirklichen Sie Ihr individuelles Projekt.

Zum Einstieg in die Mosaikkunst werden verschiedene Materialien vorgestellt. Sie erlernen die jeweils dazugehörigen Schneide- und Legetechniken sowie das Verfugen. Das erforderliche Werkzeug wird zur Verfügung gestellt. Gerne können Sie auch eigene Materialien mitbringen.

Das Zusammensetzen von Einzelteilen zu etwas Neuem, Ganzen hat eine wohltuende und beruhigende Wirkung. Das Legen der Mosaiksteine lässt die Zeit, den Alltag vergessen und zur Ruhe kommen.

Leitung: Sabine Schüle, Klaus Schüle

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 200,00 € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 03.03.23

APRIL

Sa. 01.04. von | WORKSHOP ZUR
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Der Sehnsucht Flügel geben

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

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 20,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 03.03.23

**Mo. 10.04. (17:00 Uhr) - | KREATIVES COACHING MIT
Fr. 14.04. (13:30 Uhr) | ALLEN SINNEN**

Das Leben ist wunderschön

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

Lebe deinen Traum und fang heute damit an!

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

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

Leitung: Sabine Heyer

Pension: EZ/Dusche/WC 303,00 €

Kursgebühr: 360,00 €

Anmeldeschluss: 13.03.23

**Mo. 17.04. (14:30 Uhr) - | INTENSIVSEMINAR
Mi. 19.04. (13:30 Uhr) |**

Kriegserbe in der Seele? Die Generation von 1929 bis 1980

In Deutschland und in Europa leben immer noch viele Millionen von Menschen, in deren Seele das Dunkle und Negative des Zweiten Weltkrieges nachwirkt. Es muss nicht in jedem Einzelfall sein, dass das direkte oder indirekte Erleben der Vertreibung, der Bombennächte oder sonstiges Grauen des Krieges ein Trauma bei den Kriegskindern, deren Kindern und Enkeln verursacht. Doch das einmal Gewesene ist tatsächlich in vielen Seelen gegenwärtig in Form von Verunsicherung, Depression, Schuldgefühl und Scham. Diese Wunden verlangen nach Heilung. Sie wollen zur Ruhe kommen.

In Anlehnung an die Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl will dieses Seminar Wege einer heilenden Lebensbilanz aufzeigen. Elemente des Seminars sind: Kurzvortrag, Dialog, Erfahrungsaustausch, Stille und meditative (klassische) Musik.

Leitung: Dr. Otto Zsok

Pension: EZ/Dusche/WC 153,60 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 20.03.23

Fr. 28.04. (17:00 Uhr) - | ATEMBEGEGNUNG UND
So. 30.04. (13:30 Uhr) | ATEMEDITATION

Nach innen lauschen und der Spur des Atems folgen

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

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

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

Leitung: Kornelia Zellner

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 31.03.23

M A I

Fr. 05.05. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 07.05. (13:30 Uhr) |

Reifes Leben – Sei deiner eigenen Tiefe treu

Neu!

Ohne Wurzeln keine Flügel. In die Tiefe gehen um zu wachsen ist nicht nur ein Hinweis der Natur, sondern auch eine grundlegende Weisung für das geistliche Leben. Geistliche Impulse und Meditation wollen uns Hilfe sein mit unserem tragenden Grund in Verbindung zu kommen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 06.04.23

Fr. 05.05. (17:00 Uhr) - | MÄNNERWOCHELENDE
So. 07.05. (13:30 Uhr)

Mannsein-Vatersein-Sohnsein

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

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

Leitung: P. Timotheus Bosch OSB,
P. Otto Betler OSB, Ekkehard Bitterolf
Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €
Kursgebühr: 130,00 €
Anmeldeschluss: 06.04.23

Fr. 05.05. (17:00 Uhr) - | NATURKUNDLICHES
So. 07.05. (13:30 Uhr) | WOCHENENDE

Alles macht neu der Mai

Auf naturkundlichen Exkursionen rings um St. Ottilien mit Tier- und Pflanzenbestimmung den Frühling bestaunen!
Weitere Elemente: Besinnung, Teilnahme am Gebet der Mönche, Sonntagseucharistie

Leitung: P. Theophil Gaus OSB
Pension: EZ/Etagendusche/-WC 119,40 €
Kursgebühr: 80,00 €
Anmeldeschluss: 06.04.23

Sa. 13.05. von | WORKSHOP ZUR
09:00 bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Träume – Hinweisschilder auf dem Lebensweg

Neu!

Die nächtlichen Bilder sind Botschaften an uns, die unser Leben bereichern und neue Perspektiven aufzeigen können.
In diesem Workshop werden verschiedene Methoden der Traumarbeit vorgestellt. Anhand von Beispielen aus der Literatur oder von mitgebrachten Träumen sehen wir, wie Träume zu unserer Entfaltung beitragen können.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
Verpflegung: 20,00 €
Kursgebühr: 50,00 €
Anmeldeschluss: 14.04.23

Sa. 13.05. von
09:30 bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Weniger ist mehr

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

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

Leitung: Dr. Petra Altmann

Pension: 25,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 14.04.23

JUNI

Fr. 02.06. (17:00 Uhr) - | LAND ART
So. 04.06. (13:30 Uhr)

- ganz im Hier und Jetzt sein und unser menschliches Miteinander be-greifen

In diesem Seminar wollen wir uns die Beziehungen zu den Menschen in unserer Umgebung anschauen, das eigene Rollenverhalten reflektieren und visualisieren. Wir werden zudem anschauen, was wir selbst einbringen können in gelebte oder erwünschte Partnerschaft, in die Ursprungsfamilie, in die Arbeitswelt und ggf. in weitere Lebenswelten.

Wir arbeiten mit Materialien aus der Natur. Das gestaltete Kunstwerk bleibt in der Natur zurück und ist Wind und Wetter ausgesetzt. Nichts bleibt, alles entwickelt und verändert sich. Durch die Visualisierung machen wir tiefe Erfahrungen, die wir in unseren Alltag mitnehmen.

Methoden: Kreative Arbeit, Impulsreferate, Einführung ins Thema, Einzelarbeit, Selbstreflexion, Kleingruppen, Zusammenführung im Plenum, Diskussion, Erfahrungsaustausch

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung., Trinkflasche

Leitung: Beatrix M. Raab

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 05.05.23

Fr. 02.06. (17:00 Uhr) - | MBSR -
 So. 04.06. (13:30 Uhr) | KENNENLERN-WOCHENENDE

Achtsame Stress-Bewältigung

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

Leitung: Elisabeth Huber

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 05.05.23

Fr. 09.06. (14:30 Uhr) - | INTENSIVSEMINAR
 So. 11.06. (13:30 Uhr)

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Alle Schulen der Spiritualität wie die seriöse Psychologie betonen die hohe Bedeutung der Sinnentdeckung mit Blick auf gelingendes Leben. Mit dem Wiener Arztphilosophen Viktor E. Frankl (1905-1997) bejahen wir: Die Logotherapie Frankls bietet wichtige Impulse für Menschen, die sich fragen: War das alles? Was soll noch kommen? Wozu fordert mich meine Situation heraus? Letztere ist die eigentliche Sinnfrage, auf die wir je eigene Antworten in der zweiten Lebenshälfte suchen. Dabei beziehen wir das Denken, Gefühl (Seelenempfindung!) und den Willen zum Sinn ein. Wir tasten den goldenen Sinnfaden unseres Lebens ab. Und wir bejahen, dass der göttliche »Über-Sinn« noch einmal alles Dunkle und Leidvolle umfasst und überwölbt.

Leitung: Dr. Otto Zsok

Pension: EZ/Dusche/WC 153,60 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 12.05.23

Sa. 10.06. von
09:00 bis 17:00 Uhr

TRAUERTAG FÜR MÄNNER

Neu!

Der Indianer kennt seinen Schmerz

„Starke Männer weinen nicht“ und „Augen zu und durch!“. Mit solchen Aussagen wird Männern suggeriert, sie seien das „starke“ Geschlecht – Emotionen in Ausnahmesituationen müssten oder könnten unterdrückt oder gar versteckt werden. Aber geht das auch beim Trauern? Die Erfahrung aus Trauergruppen und Begleitung zeigt, dass Männer deutlich weniger Hilfsangebote wahrnehmen als Frauen.

In einer Gruppe von ebenfalls Betroffenen wollen wir durch Impulse, Austausch und Bewegung gemeinsam dem „Unsagbaren“ Raum und Ausdruck geben. Begehen und gestalten wir diesen Tag, in der Hoffnung und Zuversicht, dass gemeinsam getragene Last durch das „Mit-tragen“ leichter wird.

Leitung: Christian Borowski

Pension: 20,00 €

Kursgebühr: 35,00 €

Anmeldeschluss: 12.05.23

Fr. 16.06. (17:00 Uhr) -
So. 18.06. (13:30 Uhr)

SEMINARWOCHELENDE

Sich aufmachen – aufbrechen – und losziehen

Immer wieder ruft uns das Leben, Erstarrtes ins Fließen zu bringen, sich zu öffnen für neue Perspektiven, unsere resignativen Muster zu hinterfragen und neue Wege zu wagen. An diesem Wochenende wollen wir uns auf den Weg machen mit den Impulsen eines biblischen Textes, um wieder neue Lebendigkeit zu spüren, in einen neuen FLOW zu kommen.

Wir arbeiten mit meditativen Übungen, Elementen aus dem Bibliodrama, Körperarbeit und Musik und Bewegung.

Leitung: Hannelore Morgenroth, Prof. Marcel G. Martin

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 19.05.23

Sa. 17.06. von
09:00 bis 17:00 Uhr

WORKSHOP ZUR
PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Mein Schatten – eine unentdeckte Kraft

Es gibt Seiten in uns, die wir, bedingt durch unsere Geschichte und Erziehung, verdrängen – unser Schatten. Und doch können wir ihn nicht loswerden, aber wir können lernen, ihn anzunehmen und zu integrieren. Auf diesem Weg werden wir entdecken, dass er auch Kräfte in sich birgt, die wir nicht erahnt haben. In diesem Workshop befassen wir uns mit jenen verdrängten Aspekten unserer Persönlichkeit und suchen nach dem Schatz, den sie in sich haben.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 20,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 19.05.23

Sa. 17.06. von
09:30 bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Walk & talk: Ein außergewöhnlicher Blick auf mein Leben

Unser Leben besteht aus vielen Facetten. An diesem Oasentag betrachten wir es aus einem ganz außergewöhnlichen Blickwinkel: Wir stellen uns das Leben als Stadtplan vor.

Im Rahmen eines Spaziergangs durch die Erzabtei betrachten wir Architekturen, die im übertragenen Sinne auch für unser Leben bedeutend sind: die Kirche steht beispielsweise für unsere Spiritualität, die Schule für lebenslanges Lernen, die Grünflächen für die Erholung, ein Gewässer für unsere Lebensquellen usw. Jeder Teilnehmende zeichnet seinen ganz persönlichen Stadtplan. Im Austausch miteinander entdecken wir die Vielfalt an Bauwerken, die unseren bunten Lebens-Stadtplan ausmachen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 25,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 19.05.23



JULI

Fr. 07.07. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE MIT
So. 09.07. (13:30 Uhr) | FELDENKRAIS

Aufatmen

Das wichtigste Geschehen in unserem Leben ist die Atmung. Sie ist ein Ausdruck von Lebendigkeit und unsere Kraftquelle. Der Satz von Hilde Domin „Mein Atem heißt jetzt“, lädt uns ein, in der Gegenwart zu sein.

Natürlicherweise atmen wir tiefer und schneller bei körperlicher Anstrengung und wir atmen auf, wenn eine Aufgabe erledigt ist. Auch Sorgen und Ängste können sich über unseren Atemrhythmus ausdrücken. Es ist das unbedingte Zusammengehören der Fülle des Einatmens und des Loslassens in der Ausatmung. Die Übungen aus der Feldenkrais-Methode lassen die unterstützende Verbindung zwischen Atmung und unserer Beweglichkeit erfahren. Die Bewegungen werden angeleitet und finden überwiegend im Liegen statt. Das aufmerksame Ausführen gibt Raum für das eigene Tempo, die Bewegungsgröße und für Wohlbefinden.

Sie mögen gestärkt aus dem Wochenende nachhause kommen und Möglichkeiten des Aufatmens für Ihren Alltag mitnehmen.

Leitung: Monika Staudenmeir

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 09.06.23

Fr. 07.07. (17:00 Uhr) - | TANZSEMINAR FÜR FRAUEN
So. 09.07. (13:30 Uhr) |

Die Kraft der Verbundenheit spüren

Mitten im Sommer durch sanfte Bewegungen, Entspannung, Körperwahrnehmung, fließende Bewegung, freien Tanzausdruck, Tanzrituale und Tanz die eigenen Potentiale entdecken. Sinnlichkeit in der Natur erfahren und die Verbundenheit mit der Schöpfung, der Um- und Mitwelt stärken.

Wichtig: Bitte Gymnastikmatte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 115,00 €

Anmeldeschluss: 09.06.23

Fr. 14.07. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
 So. 16.07. (13:30 Uhr) | WALK & TALK

Stadtplan für ein gutes Leben

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

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

Leitung: Dr. Petra Altmann
 Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €
 Kursgebühr: 200,00 €
 Anmeldeschluss: 16.06.23

Fr. 14.07. (17:00 Uhr) - | EINFÜHRUNGSSEMINAR
 So. 16.07. (13:30 Uhr) | 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: Dorothea Hahn
 Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €
 Kursgebühr: 100,00 €
 Anmeldeschluss: 16.06.23

Fr. 28.07. (17:00 Uhr) - | MOSAIKWOCHELENDE
So. 30.07. (13:30 Uhr)

Neu!

für Geist und Seele

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 72

Leitung: Sabine Schüle, Klaus Schüle

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 200,00 € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 30.06.23

AUGUST

Fr. 18.08. (17:00 Uhr) - | FAMILIENWOCHELENDE
So. 20.08. (13:30 Uhr)

Neu!

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: 115,00 €

Kinder (3-10 Jahre): 45,00 €

Jugendliche (11-17 Jahre): 60,00 €

Anmeldeschluss: 21.07.23

Fr. 25.08. (17:00 Uhr) - | AUFSTELLUNGSWORKSHOP
So. 27.08. (13:30 Uhr)

Retreat für Dich und Deine Seele

Wir laden Dich herzlich ein zu einer Auszeit vom Alltag an diesem besonderen Ort. Nimm Dir ein Wochenende Zeit um:

- » aufzuatmen
- » den Blick schweifen zu lassen
- » der Seele zu lauschen
- » vielleicht eine Entscheidung zu treffen
- » unter Menschen sein, und gleichzeitig Zeit für Dich allein zu haben.

Wir wollen das Wochenende wie ein kleines Retreat gestalten, mit Kollektiv- und Einzelaufstellungen zum Thema „Für Dich und Deine Seele“ – zu den Fragen und Entscheidungen rund um eigene Beziehungen, Beruf, Konflikte und Muster, die Du nicht mehr weiterführen möchtest. Um etwas Klarheit zu erlangen zu

dem, was nun ansteht oder sich im vergangenen Jahr zeigte, eingerahmt von geführten Meditationen, und weitere Übungen als Zeit für Dich.

Leitung: Dr. Antonia Steßl-Heilmeier, Rotger Heilmeier
 Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €
 Kursgebühr: 300,00 €
 Anmeldeschluss: 28.07.23

Sa. 26.08. (17:00 Uhr) - KREATIVES COACHING
 Mi. 30.08. (13:30 Uhr) | MIT ALLEN SINNEN

Das Leben ist wunderschön

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 73

Leitung: Sabine Heyer
 Pension: EZ/Dusche/WC 303,00 €
 Kursgebühr: 360,00 €
 Anmeldeschluss: 28.07.23

Mo. 28.08. (17:00 Uhr) - SEMINARWOCHE
 So. 03.09. (13:30 Uhr)

Neu!

Burnout und Lebensziele

Burnout ist eine ernsthafte psychische Erkrankung, für die es eine Hauptursache gibt: Der Erkrankte selbst. Diagnose-Therapie-Prophylaxe.

Die gefährliche Krankheit beginnt schleichend und unmerklich. Der Betroffene empfindet es fast als schicksalhaft und unabwendbar, weil er nicht versteht, dass er selbst den Prozess am Laufen hält. Unlust, Depression, Minderwertigkeitsgefühle und somatische Störungen sind erste und ernste Anzeichen der Erkrankung. Der Lebenssinn geht verloren.

Der Stillstand ist erreicht. Nichts geht mehr. Wer bis hierher durchgehalten hat, ist ein kümmerliches Häufchen Elend, das sich gerade noch so – wenn es denn überhaupt geht- durch den Alltag schleppt. Alle Ideale sind über Bord geworfen, soziale Kontakte, selbst die eigene Familie, sind bedeutungslos geworden. Der Rückzug ist eingeleitet.

Selbst beim besten Willen kann keine Kraft mehr aufgebracht werden, um sich noch halbwegs zu motivieren. „Ausgebrannt“, depressiv und oft suizidal gibt es keine Substanz mehr, die eingesetzt werden kann. Es müssten jetzt Energien in Veränderungen eingebracht werden, die nicht mehr da sind. Neue Lebensziele sind anzupeilen...

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher, Dr. Manfred Wiegand
 Pension: EZ/Dusche/WC 456,60 €
 Kursgebühr: 480,00 €
 Anmeldeschluss: 31.07.23

Do. 31.08. (17:00 Uhr) - | KREATIVES COACHING
 So. 03.09. (13:30 Uhr) | MIT ALLEN SINNEN

Go for it!

Das Leben ist ein Geschenk – kostbar, wertvoll und begrenzt! Du darfst es leben und füllen nach deinen Vorstellungen und Wünschen. Frag nicht, was die Welt braucht, sondern was du brauchst, nur so kommst du in deine Kraft und kannst mit Freude und Dankbarkeit diese mitgestalten. Vertraue dir und deinem Körper und lebe hier und jetzt. Es gibt viele tolle Impulse aus der positiven Psychologie, verbunden mit einem Potpourri verschiedener Meditationsformen, kreativem Gestalten, Tanz und guten Gesprächen unter Gleichgesinnten. Abends genießen wir noch eine schöne Entspannung und lassen den Tag gemütlich ausklingen. Gestärkt, gefüllt mit neuen Ideen und Perspektiven geht es voller Tatendrang und frohen Mutes in den Alltag zurück. – Liebgewonnene und Wiederholungstäter sind herzlich willkommen!

Leitung: Sabine Heyer

Pension: EZ/Dusche/WC 226,20 €

Kursgebühr: 295,00 €

Anmeldeschluss: 03.08.23

SEPTEMBER

Fr. 22.09. (17:00 Uhr) - | SEMINAR
 So. 24.09. (13:30 Uhr) |

Mit dem Inneren Kompass durch mein Leben gehen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 64

Leitung: Christoph Jackel

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 25.08.23

Do. 28.09. (19:30 Uhr) - | OFFENES SINGEN

Musikabend – für alle Musikfreunde

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Ort: Schulkirche St. Michael

Fr. 29.09. (17:00 Uhr) - | MUSIKALISCHES WOCHENENDE
 So. 01.10. (13:30 Uhr) |

Es baut die Liebe eine Brücke

Es gibt viele unsichtbare Brücken. Ein Lächeln, Töne und Lieder können Menschen in Verbindung bringen. An diesem

Wochenende wollen wir mit neuen geistlichen Liedern und Tänzen Brücken bauen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 01.09.23

OKTOBER

Fr. 06.10. (17:00 Uhr) - WEINKURS
So. 08.10. (13:30 Uhr)

St. Bruno und La Grande Chartreuse

Auf dem Lebensweg des hl. Bruno von Köln nach Reims, von Grenoble nach Calabria, entdecken wir eine Welt von ortsspezifischen Getränken: von Kölsch bis Chartreuse und von Champagner bis Gaglioppo. Der Weinkurs wird dieses Jahr aus seinen Weingrenzen bestimmt.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 08.09.23

Sa. 07.10. von 09:00 bis 17:00 Uhr | WORKSHOP ZUR
PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Die Welt ist voller Wunder – aufmerksam werden für das Positive

Schlechte Nachrichten beherrschen die Medien. Missstände und Fehler werden angeprangert, aber all das gute, das täglich geschieht, wird oft übersehen. Auch in unserem persönlichen Leben lassen wir uns manchmal von Negativem herunterziehen und beachten zu wenig all das Positive, das auch da ist.

In diesem Workshop legen wir unser Augenmerk auf das Wunderbare und Gelungene in unserem Leben und versuchen, auch in Dunklem die Lichtstrahlen zu entdecken. Mit einer Geschichte, Übungen mit den fünf Sinnen, persönlicher Reflektion und Austausch in der Gruppe heben wir das Helle in unserem Leben hervor.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 20,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 08.09.23

Do. 12.10. (17:00 Uhr) - | FELDENKRAIS

So. 15.10. (13:30 Uhr)

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

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

Durch mühelos auszuführende Bewegungssequenzen werden Sie angeregt, sich mit Leichtigkeit zu bewegen, sich ungesunder Bewegungsmuster bewusst zu werden und Ihre Haltung positiv zu verändern. Zudem können sie mit der Feldenkrais-Methode Ihr persönliches Selbstbild erweitern. Menschen jeden Alters und körperlicher Konstitution können die Lektionen ausführen und von ihnen profitieren.

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

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Pension: EZ/Dusche/WC 226,20 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 14.09.23

Fr. 13.10. (17:00 Uhr) - | MEDITATIVES TROMMELN

So. 15.10. (13:30 Uhr)

Mit der Djembe Kraft tanken für die dunkle Jahreszeit

Der Herbst mit seinen bunten Farben steht für die Fülle, die das Leben für uns bereithält und für die wir danken dürfen. Wenn die Tage kürzer werden, richtet sich der Fokus wieder mehr auf unseren „inneren“ Reichtum, den wir durch das achtsame und zugleich intensive Klangerlebnis beim gemeinsamen Trommeln wahrnehmen wollen. Mit besinnlichen Texten und leichten Entspannungsübungen finden wir zu unserer Mitte und nutzen den Energiefluss der Trommeln, um unsere Akkus für das restliche Jahr noch einmal aufzuladen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **WICHTIG:** Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen (begrenzte Anzahl, Leihgebühr 10 €, zahlbar vor Ort)!

Leitung: Karin Plötz

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 15.09.23

Fr. 13.10. (17:00 Uhr) - | ATEMBEGEGNUNG UND
So. 15.10. (13:30 Uhr) | ATEMEDITATION

Nach innen lauschen und der Spur des Atems folgen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 74

Leitung: Kornelia Zellner

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 15.09.23

Fr. 20.10. (15:00 Uhr) - | WOCHENENDE ZUR
So. 22.10. (16:00Uhr) | EHEVORBEREITUNG

Mut zur Liebe

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

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

Infos: Andrea & Karl Wegner

Tel. 09122/634366

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

Fr. 20.10. (17:00 Uhr) - | MBSR –
So. 22.10. (13:30 Uhr) | KENNENLERNWOCHENENDE

Achtsame Stress-Bewältigung

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 70

Leitung: Elisabeth Huber

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 22.09.23

Do. 26.10. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDKURS
 So. 29.10. (13:30 Uhr)

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

Selbsteilungsimpulse für Körper und Seele – Aufmerksamkeit für uns als ganzen Menschen: Lebensfreude trotz Krankheit, Pflichten abwerfen und gut für sich sorgen, sich wohlfühlen im eigenen Körper samt Narben und Einschränkungen – ist das möglich?

Ja. Wir können es lernen und diese Heilungsschritte immer wieder neu gehen. Innerlich freundlich mit uns reden, sanft werden, Sinn in allem entdecken, was uns widerfährt und umgibt.

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

Leitung: Anja Bayer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 181,20 €

Kursgebühr: 180,00 €

Anmeldeschluss: 28.09.23

Fr. 27.10. (17:00 Uhr) - | VERTIEFUNGSSEMINAR
 So. 29.10. (13:30 Uhr) | ENNEAGRAMM

Integrationspunkt/Seelenkind

Wir kommen als Gottes Ebenbilder auf die Erde. Jede und jeder von uns repräsentiert einen Aspekt des göttlichen Wesens. Diese essentielle Qualität lässt sich in der Welt nicht durchhalten. Als Überlebensstrategie wählen wir unbewusst ein Charaktermuster, das sich im Laufe der Zeit verselbstständigt. Unser unbeschwertes „Seelenkind“ verbannen wir so in den Keller unseres Seins. Wenn wir den Kontakt zu ihm verlieren, wird unser Leben mechanisch und stumpf. Wirkliche Vitalität und Lebensfreude bleiben auf der Strecke. Deshalb sagt Jesus, dass wir „wie Kinder“ werden müssen, um das Reich Gottes erfahren zu können.

In dem Seminar machen wir uns auf die Spurensuche, um wieder Kontakt zu unserem ursprünglichen gottgewollten Wesen zu kommen.

Die Teilnehmer werden gebeten, einige Kinderfotos und Kinderspielzeug mitzubringen. Eine Einschätzung des eigenen Musters ist hilfreich.

Leitung: Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 29.09.23

Sa. 28.10. von
09:30 bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Grauer November? Kein Grund zur Traurigkeit!

Der November mit seinen grauen Tagen gilt für viele Menschen als trübster Monat des Jahres. Zu Unrecht. Kurze Tage und lange Abende bieten ideale Rückzugsmöglichkeiten. Wie die Natur quasi in den Winterschlaf geht, können auch wir diese Zeit nutzen, um Ruhe und zu uns selbst zu finden. Um zu entspannen und Kräfte zu sammeln für die Monate, in denen wir mehr nach außen gerichtet leben. Und wir können uns vorbereiten auf die Advents- und Weihnachtszeit.

Durch Impulse, Meditationen, Übungen und den Austausch miteinander erfahren wir, wie wir Farbe in die grauen Tage bringen und sie optimal für uns nutzen können.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 25,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 29.09.23

NOVEMBER

Fr. 10.11. (17:00 Uhr) -
So. 12.11. (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/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 135,00 €

Anmeldeschluss: 13.10.23

Sa. 11.11. von
09:30 bis 16:30 Uhr

TAGES-WORKSHOP
GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Grenzen setzen & Bedürfnisse ausdrücken

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

Leitung: Tatjana Nuding

Verpflegung: 22,00 €

Kursgebühr: 59,00 €

Anmeldeschluss: 13.10.23

Fr. 17.11. (17:00 Uhr) -
So. 19.11. (13:30 Uhr)

TANZEN, SINGEN, BESINNEN
UND KREATIV SEIN

Wenn dein Herz singt und deine Füße tanzen, dann hat Gott dich berührt. (nach Hanna Ahrens)

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen sich berühren lassen und im gemeinsamen Bewegen die eigenen Ressourcen entdecken und vertiefen.

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 115,00 €

Anmeldeschluss: 20.10.23



Fr. 24.11. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
 So. 26.11. (13:30 Uhr) | MIT FELDENKRAIS

Bewegung und Begegnung

In unserem Lebensalltag ist das Miteinander von Bewegung und Begegnung etwas Selbstverständliches. Je nach Situation ist unsere Aufmerksamkeit unterschiedlich ausgerichtet. Sie kann stärker im Bezug zur Bewegung liegen oder bei einer Tätigkeit, einer Begegnung mit Menschen, bei einem Gespräch oder in der Umgebung. Wie erleben wir diese Verbindung und können wir sie beeinflussen?

Die Feldenkrais-Methode kann uns unterstützen, diese Zusammenhänge mit einer angemessenen Aufmerksamkeit wahrzunehmen. Die achtsame Ausführung von angeleiteten Bewegungen ermöglicht es, sich selber in einer guten Weise zu begegnen. Aspekte von Leichtigkeit, das eigene Tempo und eine Regulierung von Anspannung und Entspannung werden erfahrbar. Damit fördern wir einen wohltuenden Einfluss auf das Miteinander unserer Begegnungen und Bewegungen im Alltag.

Leitung: Monika Staudenmeir

Verpflegung: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 27.10.23

DEZEMBER

Fr. 08.12. (17:00 Uhr) - | SEMINAR
 So. 10.12. (13:30 Uhr) |

Was das Leben gelingen lässt

Am Ende des eigenen Lebens sagen zu können, dass es ein gutes Leben war, ist der Wunsch aller Menschen. Auch wenn es für ein gelingendes Leben keine Standardformel gibt, finden wir in der abendländischen Geistesgeschichte wichtige Impulse, die uns helfen zu einem gelingenden Leben zu gelangen. Anhand kurzer Textimpulse aus der philosophischen Tradition wollen wir uns in gemeinsamen Gesprächen und in Phasen der Selbstreflexion von diesen Spuren bereichern lassen.

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 180,00 €

Anmeldeschluss: 10.11.23

Fr. 08.12. (17:00 Uhr) -
So. 10.12. (13:30 Uhr)

WANDLUNGSPROZESSE
IN DER SYSTEMISCHEN
BIOGRAPHIEARBEIT

Neu!

Der Phönix und das Schalentier

Jede Biographie ist eine Konstruktion. Sie stellt uns die Frage: Welche Wendepunkte gab es in meinem Leben und wie bin ich damit zurechtgekommen? Im Fragen und Erzählen nehmen wir Krisen, Ablösungen und Übergänge in den Blick. Das Alte bleibt zurück, etwas Neues will ans Licht. In spielerischer Weise erkunden wir diese Transformationsprozesse und die Veränderung unserer Werte. Wofür schlug und schlägt mein Herz? Welcher Geist weht durch mein Leben. Dabei helfen uns Märchen, biblische Geschichten, bedeutsame Träume oder Symbole.

Der Kurs ist keine Therapie und der Kursleiter kein Therapeut. Es geht um die Freude am Erzählen und den Wunsch, die eigene Biographie zu ergreifen und zu gestalten.

Leitung: Rainer Schildberger

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 10.11.23

Sa. 09.12. von
09:30 bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Ende gut, alles gut? Ein positiver Jahresrückblick

Nicht nur in den Medien gehören Jahresrückblicke zu den festen Programmbestandteilen. Vielfach ziehen auch wir persönlich am Ende eines Jahres Bilanz. Dabei stehen manchmal die negativen Ereignisse im Vordergrund.

Diese vermeintlichen Katastrophen können im Rückblick vieles überschatten, was sich an Positivem ereignet hat.

An diesem Tag richten wir den Blick auf die Dinge, die gut gelaufen sind im Jahr 2023. Manchmal sind es Kleinigkeiten, die man leicht übersieht. Wir beleuchten, was wir aus schwierigen Situationen lernen konnten. Wo wir neue Ressourcen entdeckt haben und Kraft schöpfen konnten. So können wir gestärkt und dankbar ins neue Jahr gehen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 25,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 10.11.23

Fr. 15.12. (17:00 Uhr) - | TRAUERBEGLEITUNG
 So. 17.12. (13:30 Uhr)

Neu!

„Der Herr ist nahe denen,
 die zerbrochenen Herzens sind“ (Ps 34)

Die Trauer über den Tod eines geliebten Menschen lässt uns verzweifeln und an die Grenzen unserer eigenen Möglichkeiten geraten. Oft gerät das ganze Glaubensbild ins Wanken oder stürzt ein. Wer kann uns in dieser Wüstensituation Trost verschaffen? Gemeinsam mit ebenfalls Betroffenen wollen wir an diesem Wochenende die Heilsbotschaften der Bibel in allen Facetten erfahrbar machen. Bestandteile des Kurses sind tägliche Impulse, Rituale, Momente der Stille, kreative Elemente, Meditationen, Austausch und Körperübungen.

So mag uns schließlich die Vertrauens-Zusage des Psalm 23 – „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen“ – Kraftquell für den weiteren Weg der Trauer werden.

Leitung: Christian Borowski, Christine Sterner

Pension: EZ/Dusche/WC 149,40 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 17.11.23

Do. 28.12. (17:00 Uhr) - | SILVESTERKURS
 Mo. 01.01.2024 (13:30 Uhr)

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht,
 was er dir Gutes getan hat!“ ... (Ps 103,2)

Gott möchte das Gute für uns Menschen, er begleitet uns mit seiner Güte und Liebe ein Leben lang. Wir Menschen dürfen ihm dafür danken und ihn preisen.

Am Ende eines Jahres sind wir eingeladen, Gott für das Gute, was er uns geschenkt hat zu danken. Mit seinem Beistand dürfen wir getrost auf das Kommende schauen.

Für all jene, die Zeiten des Schweigens wie Zeiten des geselligen Austausches genießen, stille Meditation genauso wie Gesang und Tanz, Liturgie wie das Unterwegssein in der Natur, ist dieser Kurs genau das Richtige. Um einer guten Mischung zwischen lang-jährigen und neuen Teilnehmern und um einer guten Altersverteilung willen, werden die Anmeldungen nicht in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Anmeldung bitte mit Altersangabe!

Leitung: P. Simon Brockmann OSB & Team

Verpflegung: EZ/Dusche/WC 303,00 €

Kursgebühr: 115,00 €

Anmeldeschluss: 30.11.23

FEBRUAR

Mo. 20.02. (17:00 Uhr) - | NORDIC WALKEN MIT
Fr. 24.02. (09:30 Uhr) | SPIRITUELLEN IMPULSEN

Frauen leben ihre Berufung – damals und heute?!

Vor ca. 2000 Jahren trat Jesus auf und verkündete: „Das Reich Gottes ist nahe und in ihm sind alle Menschen gleich!“ Viele Frauen und Männer folgten ihm. Sie unterstützten die revolutionäre Bewegung und bauten die christliche Kirche mit auf. Doch in den Jahrhunderten sind viele Frauen aus unserem Bewusstsein verschwunden und aus dem Volk Gottes wurde eine Kirche der Männer.

In diesen Tagen wollen wir auf Spurensuche gehen nach jenen verschwundenen Frauen, die uns Frauen gerade heute Mut machen, unsere Berufung in der Kirche zur Sprache zu bringen, aus ihr zu leben und zu wirken, und somit unsere geistlichen Kompetenzen einzubringen.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 274,80 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 23.01.23

M A I

Mi. 17.05. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSTAGE zum Kraft
So. 21.05. (09:30 Uhr) | schöpfen (Massagemöglichkeit)

Die Rose – Inbegriff von Liebe und vollendeter Schönheit

Rosen sind so alt wie die Menschheit selbst. Und bevor man sie wegen ihrer Farbe, ihres Duftes und ihrer Schönheit züchtete, waren sie ein Nahrungsmittel. Schönheit und Duft machen die „Königin der Blumen“ zum Symbol für Liebe und Sinnenfreude. Auch Jesus ist ein Symbol für die Liebe. Jesus hat sicher nicht Menschen wegen seines Aussehens fasziniert, sondern wegen seiner Ausstrahlung, seiner Lebenslust und Lebensfreude. Seine Frohe Botschaft kommt von innen heraus und war stimmig mit seinem Tun. Er ist der sichtbare Tempel Gottes, in dem der Geist Gottes wohnt.

So wollen wir in diesen Tagen das Symbol der Rose verbunden mit der Botschaft Jesu in uns wirken lassen. (Programm erhältlich!)

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 287,40 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 19.04.23

JUNI

Fr. 09.06. - Di. 20.06. | PILGERREISE NACH IRLAND

Auf den Spuren der irischen Mönche und Heiligen im frühen Mittelalter**Neu!**

Unter dem Motto „Insel der Mönche und Heiligen“ besichtigen wir landschaftliche Schönheiten, Burgen, Kathedralen und Klöster und erhalten Einblicke in das irische Mönchtum im frühen Mittelalter. Wir lernen ihre Kirchen und Klöster kennen – manchmal sind es nur mehr Ruinen. Bei der Auseinandersetzung mit der frühmittelalterlichen Geschichte Irlands fragt man sich, wie es kommen konnte, dass zu jener Zeit Tausende von jungen Männern vom Festland herkamen, um hier eine wissenschaftliche und spirituelle Schulung zu erhalten. Die ungebrochene Bildungs- und Weisheitstradition der keltischen Christen Irlands war in der Tat einmalig in ganz Europa. Wir erleben Klöster und irische Heilige: Patrick, Columban, Ciaram, Enda, Brendan, Kevin, Kilian, Kolonat, Totnam, Brigida, Gallarus, Virgil. Wir brauchen immer wieder im Alltag eine solche stärkende Atempause und Erholung für Geist, Leib und Seele. Kultur, Musik und Gesang, geistliche Impulse und Gottesdienste zu den besonderen Heiligen und Mönchen vor Ort sollen uns dabei helfen. (Programm erhältlich!)

Leitung: Reiseleitung: Josef Pohly

Geistl. Begleitung: P. Augustinus Pham OSB

Musikal. Begleitung: Raphael G. Jacob

Infos und Anmeldung: Reiseveranstalter: Müller Reisen
info@mueller-reisen.com



SEPTEMBER

Sa. 09.09. von
06:15 bis 18:00 Uhr

WALLFAHRT
NACH ANDECHS

Die Wallfahrt auf den Heiligen Berg ist seit Beginn des 12. Jahrhunderts bezeugt und somit die älteste Wallfahrt Bayerns. Wir möchten uns in die Schar der Pilger einreihen und an diesem Tag zu unserem Nachbarkloster aufbrechen. Auf dem Hinweg sind drei Etappen vorgesehen: Von St. Ottilien bis Schondorf zu Fuß, von Schondorf mit dem Schiff nach Herrsching und von dort zu Fuß nach Andechs. Um 11 Uhr werden wir eine Pilgermesse in der Wallfahrtskirche feiern und uns anschließend im Bräustüberl stärken. Am Nachmittag können Sie an einer kostenfreien Führung teilnehmen. Den Rückweg nach Herrsching legen wir zu Fuß zurück, fahren anschließend mit dem Schiff nach Utting und von dort mit der BRB zurück nach St. Ottilien.

Abmarsch zur Wallfahrt um 6:15 Uhr vor der Klosterkirche (Schiff und Bahn sowie Mittagessen im Bräustüberl sind selbst zu bezahlen).

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Infos per Mail unter: lazarus@ottilien.de

OKTOBER

Fr. 27.10. (17:00 Uhr) -
Di. 31.10. (09:30 Uhr)

NORDIC WALKEN MIT
SPIRITUELLEN IMPULSEN

Wald und Bäume – eine Wohltat für Körper und Geist

Auf einem Spaziergang durch den Wald kehren Ruhe und Entspannung ein. Im Wald öffnen sich Herz und Geist. Das Grün der Bäume tut unserer Seele gut und die Waldluft fördert unsere Gesundheit. Bäume machen Mut und schenken Geborgenheit. Vom Wald gehen heilsame Kräfte aus. Die Wurzeln geben Halt und ihre Krone ermutigt die Menschen, sich ebenfalls zum Himmel hin auszustrecken. Menschen suchen den Wald auf, um mit Gott Zweisprache zu halten und ihm ihre Sorgen, Ängste und Wünsche mitzuteilen.

Der Wald ist eben eine Wohltat für Körper und Geist. In diesen Tagen wollen wir in den Wald eintauchen, Stille finden, die Bäume mit allen Sinnen erleben und die Nähe Gottes spüren in der Natur und im Gebet.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 274,80 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 29.09.23

Gottesdienste in der Klosterkirche

An Werktagen

(im Jahreskreis, während der geprägten Zeiten, auch bei Festum)

- 05:40 Uhr Vigil und Laudes
- 06:45 Uhr Konventamt
- 08:00 Uhr Eucharistiefeier
- 12:00 Uhr Mittagshore
- 18:00 Uhr Vesper
- 20:00 Uhr Komplet (mittwochs um 19:30 Uhr)

An Hochfesten (wenn kein gesetzlicher Feiertag)

- 06:30 Uhr Laudes
- 08:00 Uhr Eucharistiefeier
- 11:15 Uhr Konventamt
- 18:00 Uhr Vesper
- 20:00 Uhr Komplet
(mittwochs
um 19:30 Uhr)

An Sonntagen und gesetzlichen Feiertagen

- 06:30 Uhr Laudes
- 07:45 Uhr Eucharistiefeier
- 09:15 Uhr Konventamt
- 11:00 Uhr Deutsches Amt
- 12:00 Uhr Mittagshore
- 17:30 Uhr Lateinische Vesper
- 20:00 Uhr Komplet

Christliche Meditation im Stil des Zen

An den Samstagen: 07.01.; 04.02.; 22.04.; 06.05.; 03.06.; 15.07.; 16.09.; 28.10.; 25.11.; 02.12.

im Ottilienheim von 15:00 bis 17:45 Uhr

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Kosten: 10,00 € pro Einheit

und jeden Donnerstag, außer im August

im Ottilienheim von 19:00 bis 21:00 Uhr

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Kosten: 7,00 € pro Einheit

Anmeldung: Tel.: 08193/71-615, Email: augustinus@ottilien.de

Jugendvesper

Wir laden ganz herzlich ein zur monatlichen Jugendvesper in die Herz-Jesu-Kirche der Erzabtei St. Ottilien.

Jeden 1. Freitag im Monat treffen sich Jugendliche und junge Erwachsene zum gemeinsamen Singen und Beten. Diese Wort-Gottes-Feiern sind immer thematisch von Mönchen und jungen Leuten gestaltet und umrahmt von 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 2023: 03.02.; 03.03.; 05.05.; 02.06.; 07.07.; 04.08.; 01.09.; 06.10.; 03.11.; 01.12.

ANMELDUNG

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

Mit ihrer Kursanmeldung willigen Sie ein, dass Ihre personenbezogenen Daten gemäß § 6KDR-OG zum Zwecke der Auftragsabwicklung verarbeitet werden und mittels einer Teilnehmerliste an die Referenten zum Zwecke der Auftragsbefreiung 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 darum keine Erstattung von nicht eingenommenen Mahlzeiten während des Kurses, bei verspäteter Anreise oder frühzeitiger Abreise möglich ist.

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

Sie erhalten nach Ablauf der Anmeldefrist eine Kursbestätigung. Die darin genannten Kosten können bei Anreise in bar bzw. per EC-Karte bezahlt werden oder Sie überweisen vorab an die Sparkasse Landsberg, IBAN: DE68 7005 2060 0008 3930 19, BIC / SWIFT: BYLADEM1LLD.

Kurzfristige Anmeldungen führen durch die sofortige Bestätigung zum Vertragsschluss.

ERMÄSSIGUNG

Bei vorheriger Absprache sind Ermäßigungen für Nicht- oder Geringverdiener möglich. Entschieden wird darüber im Einzelfall. Bitte sprechen Sie uns an. Das Gespräch wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

SOLIDARITÄT

Wir freuen uns, wenn Sie durch einen freiwilligen Beitrag Ihre Solidarität zeigen. Sie ermöglichen dadurch auch denen, die weniger haben, an einem Kurs in unserem Haus teilzunehmen.

ANREISE

Die genaue Anfangszeit der Veranstaltung entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursausschreibung. Die Zimmer können Sie am Anreisetag ab 15:00 Uhr beziehen. Am Abreisetag verlassen Sie bitte die Gästezimmer bis 09:00 Uhr. Wir setzen voraus, dass Sie an der gesamten Veranstaltung teilnehmen.

Die Öffnungszeiten unseres Gästebüros sind:

Mo. bis Fr. 8:30 – 12:00 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr,

Sa., So. und Feiertage: 8:30 – 12:00 Uhr.

RÜCKTRITT

Falls Sie nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen können, bitten wir um rechtzeitige schriftliche oder telefonische Benachrichtigung, damit wir den Platz an andere vergeben können.

Bei einer Absage der Veranstaltungsteilnahme berechnen wir generell 15,00 € Verwaltungspauschale. Bei einer Absage nach Erhalt der Kursbestätigung bis zum 1. Tag vor Anreise berechnen wir bis zu 60% aller gebuchten Leistungen. Am Anreisetag und bei unentschuldigtem Fernbleiben die Gesamtkosten.

Natürlich bemühen wir uns, nicht in Anspruch genommene Zimmer und Räumlichkeiten anderweitig zu vermieten, um Ausfälle zu vermeiden.

Der Kursplatz ist auf andere Personen **n i c h t** übertragbar.

AUFNAHME VON EINZELGÄSTEN

Einzelgäste ohne Kursanbindung heißen wir in unserem Gästehaus willkommen.

Melden Sie sich bitte per E-Mail unter gaestepater@ottilien.de an.

Pensionspreise (pro Person/Tag)	VP inkl. Nachmittags- kaffee	VP
Einzelzimmer mit Dusche & WC	80,20 €	75,60 €
Zweibett-Zimmer mit Dusche & WC	67,70 €	63,10 €
Einzelzimmer mit Etagendusche/-WC	65,20 €	60,60 €
Zweibett-Zimmer mit Etagendusche/-WC	59,20 €	54,60 €

Für Einzelübernachtungen erheben wir einen Zuschlag von 10,00 € 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 gerne bereit, diese Gastgruppen als Referenten zu unterstützen und den Gästen für Lebens- und Glaubensfragen Gesprächsmöglichkeiten anzubieten.

In unserem **Ottilienheim** wollen wir, in Anlehnung an die Regel des heiligen Benedikt, Räume der Stille und des Schweigens für unsere Gäste erschließen, die den verschiedenen Exerziten- und Schweigekursen einen geeigneten Ort der Einkehr und des Rückzugs ermöglichen. Aber auch andere Gruppen, die eine einfache und kostengünstige Unterkunft schätzen, können sich hier einmieten.

Bitte melden Sie sich bei Interesse und zur Absprache der Details in unserem Gästebüro. Im Ottilienheim ist auch das „Haus der Berufung“ des Bistums Augsburg mit eigenen Kursen untergebracht.

MÖGLICHKEIT ZUM GESPRÄCH

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

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

FACHDIENST GEISTLICHE BEGLEITUNG

Wer längere Zeit Hilfe in Gesprächsform wünscht, kann geistliche Begleitung in Anspruch nehmen. „Geistliche Begleitung als Begleitung einzelner Personen ist ein Dienst am geistlichen Wachstumsprozess von Menschen, die auf ihrem geistlichen Berufungsweg ihre Beziehung zu Gott bzw. Christus vertiefen und die mannigfaltigen Situationen ihres Lebens in diese Beziehung integrieren wollen. Sie ist ein Dienst der Kirche und eine spezifische Form seelsorglicher Begleitung.“ So beschreibt die 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, Ausbildung in Logotherapie & Existenzanalyse (nach Viktor Frankl). www.dr-petra-altmann.de



Martin Amendt

(*1985) hauptberuflicher Qigong-Lehrer, Co-Vorsitzender der Qigong Fachgesellschaft e.V. Weiterbildungen u.a. in China. Ausbildung zum HAKOMI®-Therapeuten (Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie). Erfahrung in Kampfkunst und Meditation.



Br. Lazarus Bartl OSB

(*1978) Ausbildung zum Bürokaufmann und zum Einsatzsanitäter, langjährige Chorerfahrung, Ordenseintritt 2018, Mitarbeit in der Infirmierie und im Klosterladen, Mitglied der Choralschola



Anja Bayer

(*1971) Resilienzcoach und Logotherapeutin, Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie, seit 2009 in eigener Praxis tätig. www.anjabayer-logotherapie.de; www.krebssprichtliebe.de



P. Otto Betler OSB

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



Ekkehard Bitterolf

(*1966) verheiratet, 2 Kinder; Diplom-Kaufmann; Gestaltpädagoge, gruppendynamischer Berater



Christian Borowski

(*1963) beim Bayerischen Rundfunk seit 1994 als Referatsleiter zuständig für die Informationsversorgung der Redaktionen; Coach für die Betreuung und Ausbildung der Abteilungsvolontär*innen. Zertifizierter Trauerbegleiter (KDFB).



P. Timotheus Bosch OSB
 (*1974) Studium und Promotion in theoretischer Teilchenphysik. Klostereintritt 2005, Priesterweihe 2012, Prior in St. Ottilien von 2014 bis 2021, seit Sommer 2021 am Kloster Jakobsberg Prior und Leiter des Bildungshauses



P. Simon Brockmann OSB
 (*1980) Ordenseintritt 2017, Priesterweihe 2022, Mitarbeit im Klosterladen, Diplom-Theologe



Natalia Brózda
 Studium der Chemie und Pharmazie, seit 2019 Apothekerin in Augsburg, Kursbegleitung mit Sr. Emmanuela Hartmann



Br. Thomas Brüch OSB
 (*1977) Klostereintritt 2013, Theologe, Tätigkeiten im Klosterladen und im Tagesheim



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



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



Brigitte Eder
 Diplomreligionspädagogin (FH); Religionslehrerin i.K., Geistliche Begleiterin (Grundkurs), Massage- und Wellnesstrainerin, 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. Theophil Gaus OSB

(*1964) Klostereintritt 1984, Priesterweihe 1991; Studium der Biologie und Chemie für das Lehramt an Gymnasien; Lehrer und Schulseelsorger am Gymnasium St. Ottilien



Bernhard Götz

Dipl. Theologe, Bibliologtrainer, Pastoralreferent in der Hospiz- und Palliativseelsorge in der Diözese Regensburg



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/Geisteswissenschaftlerinnen und Kultur an der vhs Augsburg, Yoga-Ausbildung, gibt Yogakurse seit 18 Jahren



Dorothea Hahn

zertifizierte Enneagrammtrainerin (ÖAE), Seelsorgerin (KPSG), Prädikantin



Sr. Emmanuela Hartmann

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



Angelika Hartung

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



Sabine Heyer

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



Sr. Chiara Hoheneder

(*1946) Exerzitien- und Meditationsleiterin, Geistliche Begleitung, Ordensfrau



Sr. Veronika Hornung OP

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



Elisabeth Huber

(*1956) Dipl.-Pflegerin (FH), Studium Caritaswissenschaften, langjährige leitende Tätigkeit im Krankenhausbereich; MBSR-Lehrerin (IAS); langjährige Erfahrung als Meditationslehrerin



Raphael Gerd Jacob

(*1954) Kirchenmusiker, war nach dem Studium in Bad Kissingen, Stockholm/Schweden und München tätig, breite Palette an Musikstilen als Sänger und Organist



Christoph Jackel

(*1953) Diplom-Theologe, Diplom-Psychologe, individualpsychologischer Psychoanalytiker (DGIP), mit eigenem, integrativen Ansatz u.a. auch aus humanistischer Psychotherapie und transpersonaler Prozessarbeit, tätig als kassenärztlicher Psychotherapeut.



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



Prof. Dr.-Ing. Helmut Klausung

(*1958) Dipl.-Ing. Elektrotechnik; Promotion zum Dr.-Ing. an der Universität Karlsruhe, heute KIT; Vorstand und Präsident zweier technisch-wissenschaftlich und projektorientierter Verbände; seit 2005 Honorarprofessor am KIT.



Dorothea Kleele-Hartl

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



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.



Pfr. Dr. Michael Lechner

Spiritual im Priesterseminar der Diözese Augsburg



P. Tassilo Lengger OSB

(*1970) Ordenseintritt 1996. Davor Landwirtschaftsstudium an der FH Weihenstephan. Priesterweihe 2006. Leiter der Klosterlandwirtschaft von 2004 bis 2019, seitdem Mitarbeiter in der Pfarrseelsorge und im Gäste- und Exerzitenhaus. Landvolkseelsorger im Dekanat Landsberg a. Lech.



Prof. Dr. G. Marcel Martin
em. Professor für praktische Theologie, Marburg,
Bibliodramaleiter, Autor zahlreicher Veröffentlichungen



Dr. Dr. Peter Macher
Facharzt für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin, Kontemplationslehrer, Zenlehrer (Willigis Jäger)



P. Tobias Merkt OSB
(*1956) Priesterweihe 1993, Mag. Theol., Dipl. Sozialpädagoge, Theologischer Referent im Fachbereich Gottgeweihtes Leben und Schwesternseelsorger der Diözese Augsburg. Bibliothekar.



Hannelore Morgenroth
Theologin und Autorin, Weiterbildung in integrativer Psychotherapie; Bibliodramaleiterin mit eigenen therapeutischen Konzepten im Bibliodrama



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



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



Tatjana Nuding
Dipl. Soziologin, Kommunikations-Trainerin & Systemischer Coach



Judith Ossowicki

(*1958) Exerzitienbegleitung und Geistliche Begleitung, Tierärztin bis 2012, Mitglied der GCL Regensburg, verheiratet, 1 Kind



Erzabt Wolfgang Öxler OSB

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



P. Sebastian Painadath SJ

(*1942) Geburt und theologische Ausbildung in Indien, Studien in Österreich und Deutschland, danach ständige und kontinuierliche Arbeit auf dem Gebiet von Spiritualität und Meditation in Indien. Vermittler zwischen östlicher und westlicher Spiritualität. 1987 gründete er in Kalady den Sameeksha Ashram: Zentrum für ganzheitliche Spiritualität des Christentums, des Islam und des Hinduismus.



Manuela Pecoraro

Journalistin, Kulturwissenschaftlerin



P. Augustinus Pham OSB

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



Dr. Andreas Philipp

(*1968) Begleitet seit über 25 Jahren Menschen und Organisationen in Wandlungs- und Transformationsbemühungen. Als 360° Mentor berät er Menschen an Weggabelungen, besonders am Herzen liegt ihm die Jugend und der Dialog der Generationen. Verschiedene Prämierungen für wissenschaftliche aber auch praktische Leistungen, zahlreiche Publikationen.



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



Beatrix Raab
 (*1958) Gesundheitswissenschaftlerin (BHC);
 seit 20 Jahren Erwachsenenbildnerin, Kommuni-
 kationstrainerin und Coach



Br. Ignatius Ruppert OSB
 (*1966 in Ulm, aufgewachsen in Bonn) Studium
 und Promotion in Zell- und Molekularbiologie.
 Vor seinem Klostereintritt 2017 arbeitete er in
 der Pharmazeutischen Industrie im Rhein-Main-
 Gebiet.



Jutta Rütth
 Dipl. Sozialpädagogin, Integrative Tanzpädagogin
 (AGB), Weiterbildung in Gestaltpädagogik, Praxis-
 dozentin an einer Fachakademie für Sozialpäda-
 gogik



P. Ludger Schäffer OSB
 (*1950) Ordenseintritt 1977, Priesterweihe 1980,
 Diplomtheologe, Lizentiat in Liturgiewissen-
 schaft; Prior der Erzabtei St. Ottilien, Zeremoniar,
 Mitarbeiter in der Noviziatausbildung, Geistlicher
 Begleiter



Rainer Schildberger
 Schriftsteller und Hörfunkjournalist, Lehrer für
 kreatives Schreiben. Mentor für systemische
 Biographiearbeit und Enneagrammlehrer.



Pfr. Wolfgang Schneck
 (*1955), Priesterweihe 1981, seit September 2021
 Leiter der Priesterseelsorge im Bistum Augsburg



P. Regino Schüling OSB

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



Abraham Karl Selig

(*1959) Studium der Theologie und Philosophie, ergänzende Studien in Kunstgeschichte. Schwerpunktinteresse: Theologie der Kirchenväter und der Orthodoxen Kirchen. Weiterbildungsaufenthalte bei griechischen Ikonenmalern in Paris und auf dem Berg Athos etc.



P. Klaus Spiegel OSB

(*1959) Ordenseintritt 1983, Priesterweihe 1993, Dipl. Theol., Kontemplationslehrer, Zertifizierte Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse nach Victor E. Frankl. Leiter des Exerzitien- und Gästehauses St. Ottilien seit September 2015.



Dr. Lars Staab

Facharzt für Innere Medizin, Akupunktur, seit 2010 Ausbildung in Chinesischer Medizin bei der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin mit dem Abschluss Certified Physician of Chinese Medicine (CPC), Master of Science TCM, seit 2015 eigene Praxis für Chinesische Medizin in Landsberg/Lech.



Monika Staudenmeir

Feldenkraislehrerin; Liz. Mitglied im FVD Deutschland



Christine Sterner

(*1975) Zertifizierte Hospiz- und Trauerbegleiterin, Mutter von zwei Töchtern und einem Sohn, Realschullehrerin, ehrenamtlich in der Jugendarbeit tätig.



Dr. Antonia Steßl-Heilmeier und
Rotger Heilmeier

(Dipl. Psych.) sind ausgebildete Familien- und Systemaufsteller, leiten Workshops zu verschiedenen Themenschwerpunkten von klassischen Familienaufstellungen, über Organisations- und Berufsaufstellungen bis hin zu Kollektivthemen.



Sr. Verena Völk OP

(*1963) Missions-Dominikanerin, Heilpädagogin, Kursleiterin



Dr. Marcus Volpert

(*1956) Exerzitienbegleiter und geistlicher Begleiter seit 2005, Patentanwalt, Mitglied der GCL (Gemeinschaft Christlichen Lebens) - München, verheiratet, zwei Kinder



Br. Markus Weiß OSB

(*1968) Klostereintritt 2005, Studium und Promotion in Angewandter Mechanik, Tätigkeit in der Klosterverwaltung und als Novizenmeister



Andrea Wendel

(*1959) Yogalehrerin BDY, Ausbildung in Schwangeren-, Hatha- und Ashtanga-Yoga. Praktiziert selbst seit 28 Jahren Yoga. Unterrichtet seit 2003 in eigenen Räumen, seit 2006 zusätzlich für die Krankenkasse und andere Anbieter. Seit 2020 Weiterbildung für Meditation.



Br. Fabian Wetzel OSB

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



Elisabeth Wiedemann
 (*1961) Tanz- und Bewegungstherapeutin,
 Heilpraktikerin für Psychotherapie, pastorale
 Mitarbeiterin



Dr. Manfred Wiegand
 Fachdozent „Freiburg International Academy“
 (FIA)



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



Rosemarie Zach
 (*1959) Musik- und Tanzpädagogin, Gestaltpäda-
 gogin, Kneipp-Mentorin

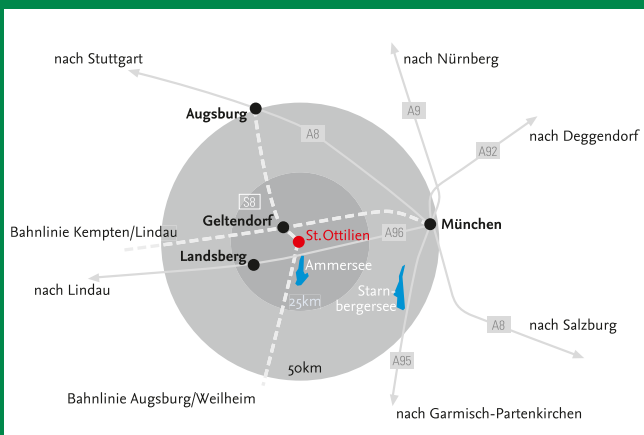


Kornelia Zellner
 Atemtherapeutin/-pädagogin nach Prof. Ilse
 Middendorf, Heilpraktikerin für Psychotherapie
 und Absolventin der Open Hands-Schule von
 Anne Höfler; www.atemundseele.de



Dr. Otto Zsok
 (*1957) Dozent und fachlicher Leiter am Süd-
 deutschen Institut für Logotherapie und Exis-
 tenzanalyse in Fürstentfeldbruck, Autor von über
 30 Büchern; www.logotherapie.de

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

