



Erzabtei
St. Ottilien

Programm Exerzitienhaus 2024

Exerzitienhaus Programm 2024

www.ottilien.de

Liebe Freundinnen und Freunde von St. Ottilien,
 liebe Interessierte des Kursprogramms 2024!

„Und, wie geht's jetzt weiter?“ Diese Frage kann in verschiedenen Variationen gehört werden. Einmal kann es eine spannende Frage sein, die im Raum steht, wenn eine Geschichte noch nicht zu Ende ist oder eine Entwicklung spannend bleibt. Oder es stellt sich heraus, dass sich ein Weg als Sackgasse entpuppt. Aber auch, wenn die vermeintlichen Lösungen offenbar auf Eis gelegt zu sein scheinen und die Aussicht auf Klärung nicht mehr in Sicht ist.

Ja, wie geht es weiter mit der Kirche von heute, die sich immer mehr – nicht selten auch selbstverursachter – Gleichgültigkeit ausgesetzt sieht, oder mit einem Europa, das mit einem gewalt-samen Konflikt konfrontiert ist. Wie geht es weiter mit einer Welt, die von einer ungeheuer großen Flüchtlingswelle gesagt bekommt, dass die Ungleichgewichte, auf welcher Ebene auch immer, nicht mehr tragen - und nicht nur Klima mäßig.

Vielleicht ist es angemessen, diese Frage nicht sofort beantworten zu wollen. Sondern im Gegenteil – diese Frage im Bewusstsein ankommen zu lassen, als Schlüssel zur Öffnung unserer Ressourcen in Geist und Seele für die Kräfte und Ideen, die wir brauchen, um den Weg des Lebens weiter zu gehen und das Vertrauen in den Sinn des Daseins immer wieder aufleben zu lassen. Aber vielleicht hilft uns diese Frage auch, mit einem Gott zu rechnen, der alle Wege mitgeht und von dem Jesus sagt, „dass für Gott nichts unmöglich ist“ (Mk 10,27).

So lade ich ein, in diesen Seiten etwas zu blättern. Vielleicht stoßen Sie ja hier und da auf ein Thema oder ein Angebot, von dem Sie vermuten, dass Ihnen die Fragerichtung, wie es denn weiter-gehe, offen gehalten wird.

Mit vielen Segenswünschen



P. Klaus Spiegel OSB

Leiter des Exerzitien- und Gästehauses St. Ottilien

Und hier – eine Bitte!

Zukunft braucht Unterstützung

Freunde und Förderer der Erzabtei St. Ottilien – Ottilianer Freunde

Die „Freunde und Förderer der Erzabtei St. Ottilien“ unterstützen die Klostergemeinschaft in ihren wichtigen Aufgaben finanziell und mit Rat und Tat. Sie helfen mit, dieses einzigartige Klosterdorf zu erhalten und weiterzuentwickeln.

Die Klostergemeinschaft von St. Ottilien hat zahlreiche und vielfältige Aufgaben, die in die Zukunft tragen:

- Erneuerung des Rhabanus-Maurus-Gymnasiums
- Unsere internationalen Missionsprojekte
- Erhalt des kunsthistorischen und denkmalgeschützten Erbes der Erzabtei
- Sicherung der Zukunftsfähigkeit der Erzabtei

Als Mitglied der „Freunde und Förderer der Erzabtei St. Ottilien“ sind Sie dem Kloster in besonderer Weise eng verbunden. Sie können an den vielfältigen Aktivitäten des Klosters teilnehmen und sich nach Wunsch auch selbst beteiligen. Unsere Gemeinschaft bietet Ihnen:

- Gepflegte Liturgie
- Geistliche Heimat
- Geistliche Gastfreundschaft
- Konzerte
- Ansprechendes kulturelles Programm
- Regelmäßige Treffen

Werden Sie Mitglied bei den „Freunden und Förderern der Erzabtei St. Ottilien“!

Helfen Sie der Klostergemeinschaft!

Sprechen Sie mich an!

Ich stehe Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung:



Br. Odilo Rahm

Erzabtei St. Ottilien
86941 St. Ottilien

T 08193 - 71 221

F 08193 - 71 332

E odilo@ottilien.de

W www.erzabtei.de



INHALTSVERZEICHNIS

■	Jahresübersicht Kursprogramm	S. 6
■	Haus der Berufung	S. 24
■	Exerzitien – Stille – Meditation – Kontemplation.	S. 32
■	Bibel – Glaube – Mönchtum.	S. 52
■	Lebenshilfen – Kreatives – Ganzheitliches	S. 72
■	Wandern – Pilgern	S. 101
■	Regelmäßiges	S. 105
■	Organisatorisches	S. 106
■	Referentenliste mit Bildern.	S. 109

JANUAR

MEDITATIONSTAGE S. 32

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher

Mi. 03.01. (17:00 Uhr) - So. 07.01. (13:30 Uhr)

OFFENES SINGEN S. 72

Musikabend – für alle Musikfreunde

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Do. 11.01. (19:30 Uhr) Schulkirche St. Michael

MUSIKALISCHES WOCHENENDE S. 72

Und Freude wird weit

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Fr. 12.01. (17:00 Uhr) - So. 14.01. (13:30 Uhr)

EINKEHRTAG ZUR ORIENTIERUNG S. 52

Die Kirche am Nullpunkt – Ich am Nullpunkt

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Sa. 13.01. von 09:00 bis 16:30 Uhr

Neu!

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG S. 72

Die Welt ist voller Wunder –
aufmerksam werden für das Positive

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 13.01. von 09:00 bis 17:00 Uhr

Neu!

OASENTAG S. 73

Neues Jahr, neues Glück

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 13.01. von 09:30 bis 17:00 Uhr

CHRISTLICHE KLANGSCHALEN-MEDITATION S. 32

im Stil des Zen

„Wer loslässt, wird gehalten“ (Richard Rohr)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Mi. 17.01. (17:00 Uhr) - So. 21.01. (13:30 Uhr)

PERSÖNLICHKEITSEMINAR S. 24

...weil du wertvoll bist

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 26.01. (17:00 Uhr) - So. 28.01. (12:00 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Qi Gong S. 33

„Nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.“

(Jesaja 30,15)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Fr. 26.01. (17:00 Uhr) - So. 28.01. (13:30 Uhr)

TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN S. 73

Lichtstrahlen – Lichtspuren – Lichtklänge

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob

Fr. 26.01. (17:00 Uhr) - So. 28.01. (13:30 Uhr)

- EINFÜHRUNG in die Tiefenpsychologie C.G.Jungs** S. 74
Wer denkt mich?
 Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
 Sa. 27.01. von 09:00 bis 16:30 Uhr
- VORTRAGSEXERZITIEN im Schweigen** S. 33
Gönn dir Zeit – es ist dein Leben
 Leitung: Abt Notker Wolf OSB
 Mo. 29.01. (17:00 Uhr) - Fr. 02.02. (09:30 Uhr)

FEBRUAR

- ORIENTIERUNGSKURS** S. 25
Das MEHR in mir – finde deinen eigenen Weg
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda
 Fr. 02.02. (17:00 Uhr) - So. 04.02. (12:00 Uhr)
- BESINNUNGSWOCHENENDE zum Fest der** S. 53
Darstellung des Herrn
Ein Licht, das die Heiden erleuchtet!
 Leitung: P. Simon Brockmann OSB
 Fr. 02.02. (17:00 Uhr) - So. 04.02. (13:30 Uhr)
- BRAUTLEUTETAG** S. 53
 Leitung: P. Otto Betler OSB & Team
 So. 04.02. von 09:00 bis 16:30 Uhr
- EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION** S. 34
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer
 Fr. 09.02. (17:00 Uhr) - So. 11.02. (13:30 Uhr)
- AUFSTELLUNGSWORKSHOP** S. 74
Liebe & Beziehungen
 Leitung: Dr. Antonia Steßl-Heilmeier, Rotger Heilmeier
 Fr. 09.02. (17:00 Uhr) - So. 11.02. (13:30 Uhr)
- EIN WOCHENENDE FÜR DIE BEZIEHUNG** S. 75
Zeit für die Liebe
 Veranstalter: ME (Marriage Encounter), eine Gemeinschaft der katholischen Kirche mit dem Ziel, die Beziehung zu beleben und zu vertiefen.
 Fr. 09.02. (17:00 Uhr) - So. 11.02. (16:00 Uhr)
- SEMINAR** S. 75
Die Kraft der Gegenwärtigkeit – Kompass meiner Lebendigkeit
 Leitung: Christoph Jackel
 Fr. 09.02. (17:00 Uhr) - So. 11.02. (13:30 Uhr)
- GEISTLICHE TAGE (Exerzitien) für Ordensfrauen** S. 34
Auf dem Weg zur Auferstehung
 Leitung: P. Tobias Merkt OSB
 So. 11.02. (17:00 Uhr) - Fr. 16.02. (09:30 Uhr)

- NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN** S. 101
Botschaft der Berge
 Leitung: Brigitte Eder
 Mo. 12.02. (17:00 Uhr) - Fr. 16.02. (09:30 Uhr)
- EXERZITIEN FÜR OBLATEN DES HL. BENEDIKT UND INTERESSIERTE** S. 34
Höre, meine Tochter – mein Sohn, auf die Weisung des Meisters, neige das Ohr deines Herzens: (Prolog RB)
 Leitung: P. Tassilo Lengger OSB, Diakon Heiko Jung
 Do. 15.02. (10:00 Uhr) - So. 18.02. (13:30 Uhr)
- CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga** S. 35
In der Stille wohnt Gott „Nichts im Universum gleicht Gott so sehr wie die Stille.“ (Meister Eckhardt)
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner
 Fr. 16.02. (17:00 Uhr) - So. 18.02. (13:30 Uhr)
- RESILIENZWOCHENENDE** S. 76
Die seelischen Widerstandskräfte stärken
 Leitung: Anja Bayer
 Fr. 16.02. (17:00 Uhr) - So. 18.02. (13:30 Uhr)
- EINFÜHRUNGSSEMINAR** S. 76
Enneagramm
 Leitung: Dorothea Hahn
 Fr. 16.02. (17:00 Uhr) - So. 18.02. (13:30 Uhr)
- SYSTEMISCHE BIOGRAPHIE UND WERTE** S. 77
Der Klügere hat kurze Beine – Die Geschichte meiner Glaubenssätze **Neu!**
 Leitung: Rainer Schildberger
 Fr. 16.02. (17:00 Uhr) - So. 18.02. (13:30 Uhr)
- EINKEHRTAG** S. 54
Die Umkehr, die alle fordern und niemand will **Neu!**
 Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
 Sa. 17.02. von 09:00 bis 16:30 Uhr
- EXERZITIEN IM ALLTAG** S. 35
Sechs Treffen jeweils Dienstag von 19:30 bis 21:15 Uhr
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB
 Di. 20.02. - Di. 26.03.
- KONTEMPLATION & FELDENKRAIS** S. 36
Die Kraft, die mich bewegt
 Leitung: Klaus-Dieter Moritz
 Do. 22.02. (17:00 Uhr) - So. 25.02. (13:30 Uhr)
- WEISHEIT AUS DER WÜSTE** S. 54
Die Spiritualität der Wüstenväter
 Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming
 Fr. 23.02. (17:00 Uhr) - So. 25.02. (13:30 Uhr)

BEWUSSTES ATMEN UND MEDITATION S. 77

Sich ins Vertrauen atmen

Leitung: Kornelia Zellner

Fr. 23.02. (17:00 Uhr) - So. 25.02. (13:30 Uhr)

INTENSIVSEMINAR S. 78

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Leitung: Angela Grabowski

Mo. 26.02. (14:30 Uhr) - Mi. 28.02. (13:30 Uhr)

Neu!

M Ä R Z

STILLE & KLANG-EXERZITIEN S. 36

**„Meinen Bogen habe ich gesetzt in die Wolken,
der soll das Zeichen sein des Bundes zwischen mir
und der Erde.“ (Gen 9,1)**

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

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

KLEINE AUSZEIT IM KLOSTER S. 78

In mir selbst zu Hause sein...

Leitung: Hannelore Morgenroth, P. Klaus Spiegel OSB

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

WOCHENENDSEMINAR S. 78

Was in meinem Leben gelungen ist

Leitung: Dr. Petra Altmann

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

BESINNUNGSWOCHENENDE S. 55

„Elija – vom Gotteskämpfer zum Mystiker“

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Fr. 08.03. (17:00 Uhr) - So. 10.03. (13:30 Uhr)

MEDITATIVES TROMMELN in der Fastenzeit S. 79

Zur inneren Mitte finden mit der Djembe

Leitung: Karin Plötz

Fr. 08.03. (17:00 Uhr) - So. 10.03. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSTAG S. 55

Ostern neu verstehen

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Sa. 09.03. von 09:00 bis 16:30 Uhr

Neu!

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN S. 37

Leitung: Marcus Volpert

So. 10.03. (17:00 Uhr) - So. 17.03. (09:30 Uhr)

EINKEHRTAG FÜR FRAUEN S. 55

**„Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten
ihn!“ (Lk 24,31)**

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Mo. 11.03. & Di. 12.03. & Mi. 13.03.
von 09:00 bis 16:00 Uhr

- DAS HERZENSGEBET** S. 26
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda
 Fr. 15.03. (17:00 Uhr) - So. 17.03. (12:00 Uhr)
- WOCHESENDKURS** S. 56
 Einführung in das Psalmensingen
 Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
 Fr. 15.03. (17:00 Uhr) - So. 17.03. (13:30 Uhr)
- EINKEHRTAG FÜR MÄNNER** S. 56
 Männer der Bibel als Vorbilder für meinen Glauben
 Leitung: P. Tassilo Lengger OSB
 Sa. 16.03. von 09:00 bis 16:00 Uhr
- FASTENWOCHE nach Dr. F. X. Mayr mit Dinkelbrot und Milch** S. 37
 Zu sich selbst finden und Gott näher kommen!
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Lars Staab,
 Prof. Dr.-Ing. Helmut Klausing,
 Dr. Andreas F. Philipp & Team
 Mo. 18.03. (15:00 Uhr) - So. 24.03. (13:30 Uhr)
- LENTEN RETREAT for English speakers** S. 56
 St. Patrick and Celtic Spirituality
 Leitung: P. Otto Betler OSB
 Fr. 22.03. (17:00 Uhr) - So. 24.03. (13:30 Uhr) **Neu!**
- TRAUERBEGLEITUNG** S. 80
 Alles braucht seine Zeit
 Leitung: Christian Borowski
 Fr. 22.03. (17:00 Uhr) - So. 24.03. (13:30 Uhr) **Neu!**
- WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG** S. 80
 Versöhnung mit Brüchen in meinem Leben
 Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
 Sa. 23.03. von 09:00 bis 17:00 Uhr **Neu!**
- SCHWEIGEEEXERZITIEN IN DER KARWOCHE** S. 26
 für 20 – 50 Jährige
 Sehnsucht nach Leben, Sehnsucht nach Gott
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,
 Pfr. Dr. Michael Lechner
 Sa. 23.03. (10:30 Uhr) - Mi. 27.03. (11:00 Uhr)
- MITFEIER DER KAR- UND OSTERLITURGIE** S. 57
 „Jesus lebt, mit ihm auch...“ (Ch. Fürchtegott Gellert)
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB
 Do. 28.03. (15:00 Uhr) - Mo. 01.04. (13:30 Uhr)
- OSTERKURS** S. 57
 „Brannte uns nicht das Herz in der Brust? “ (Lk 24,32)
 Leitung: P. Simon Brockmann OSB & Team
 Do. 28.03. (14:30 Uhr) - Mo. 01.04. (13:30 Uhr)

APRIL

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN S. 81
Schleife deinen Diamanten, denn du bist ein Diamant!

Leitung: Sabine Heyer

Mo. 01.04. (17:00 Uhr) - Fr. 05.04. (13:30 Uhr)

KLOSTER AUF ZEIT S. 57

Leitung: Br. Markus Weiß OSB

Di. 02.04. (17:00 Uhr) - So. 07.04. (13:00 Uhr)

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN S. 38

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Mi. 03.04. (17:00 Uhr) - So. 07.04. (13:30 Uhr)

INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION S. 38

im Stil des Zen & Yoga

Stille und Schweigen

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

Mi. 03.04. (14:00 Uhr) - So. 07.04. (13:30 Uhr)

2. KURSABSCHNITT – Orientierungskurs S. 26

Das MEHR in mir – finde deinen eigenen Weg

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 12.04. (17:00 Uhr) - So. 14.04. (12:00 Uhr)

WEINKURS S. 81

Papst Martin I und Monotheletismus

Leitung: P. Otto Betler OSB

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

MOSAIKWOCHELENDE S. 82

für Geist und Seele

Leitung: Sabine Schüle

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

SYSTEMISCHE BIOGRAPHIEARBEIT & S. 82

KREATIVE QUELLEN

Wir sind Zauberer – Meine Geschichte neu erzählen

Leitung: Rainer Schildberger

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

Neu!

NATURKUNDLICHES WOCHELENDE S. 82

Blumen und Vögel

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

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

EINZELEXERZITIEN S. 39

„Gottes Kraft geht alle Wege mit“ (P. Delp)

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

So. 14.04. (17:00 Uhr) - So. 21.04. (09:30 Uhr)

- MEINE RESILIENZ UND RESSOURCEN STÄRKEN** S. 27
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi
 Fr. 26.04. (17:00 Uhr) - So. 28.04. (12:00 Uhr)
- WOCHENENDKURS** S. 83
Bewusstes Berühren – Den Segen unserer Hände empfangen und weitergeben
 Leitung: Anja Bayer, Matthias Störr
 Fr. 26.04. (17:00 Uhr) - So. 28.04. (13:30 Uhr)
- WANDERTAGE – mit spirituellen Impulsen** S. 102
 Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB **Neu!**
 Fr. 26.04. (17:00 Uhr) - Mi. 01.05. (13:30 Uhr)
- WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG** S. 83
Träume – Hinweisschilder auf dem Lebensweg
 Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
 Sa. 27.04. von 09:00 bis 17:00 Uhr
- WANDEREXERZITIEN für Seelsorger*innen** S. 39
Mit dem Auferstandenen unterwegs
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Bernhard Götz
 So. 28.04. (17:00 Uhr) - Sa. 04.05. (09:30 Uhr)

M A I

- GEISTLICHE BEGEGNUNG ZWISCHEN OST UND WEST:** S. 40
„Erkenne wer du bist: du bist göttlich!“
 Leitung: P. Sebastian Painadath SJ
 Sa. 04.05. (17:00 Uhr) - Do. 09.05. (09:30 Uhr)
- CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Tai Chi** S. 40
„Wer durstig ist, dem gebe ich umsonst zu trinken. Ich gebe ihm Wasser aus der Quelle des Lebens.“
 (Sach 14,1; Offb. 21,6)
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt
 Mi. 08.05. (17:00 Uhr) - So. 12.05. (13:30 Uhr)
- EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION** S. 41
im Kloster St. Georgenberg (Tirol) **Neu!**
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB
 Do. 09.05. (17:00 Uhr) - So. 12.05.2024 (13:30 Uhr)
- 3. KURSABSCHNITT – Orientierungskurs** S. 27
Das MEHR in mir – finde deinen eigenen Weg
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda
 Fr. 10.05. (17:00 Uhr) - So. 12.05. (12:00 Uhr)
- SEMINAR** S. 84
Meine Träume – meine Zukunft! **Neu!**
 Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
 Fr. 10.05. (17:00 Uhr) - So. 12.05. (13:30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR	S. 58
Worte aus dem Leben – für das Leben – Gottes Wort für mich	
Leitung: Br. Thomas Brüch OSB, Br. Markus Weiß OSB	
Fr. 10.05. (17:00 Uhr) - So. 12.05. (13:30 Uhr)	
BRAUTLEUTETAG	S. 58
Leitung: P. Otto Betler OSB & Team	
So. 12.05. von 09:00 bis 16:30 Uhr	
PFINGSTKURS	S. 58
„Alle, die sich vom Geist Gottes leiten lassen, sind Kinder Gottes.“ (Röm 8,14)	
Leitung: P. Otto Betler OSB & Team	
Fr. 17.05. (17:00 Uhr) - Mo. 20.05. (13:30 Uhr)	
EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION	S. 41
Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Behrens	
Fr. 24.05. (17:00 Uhr) - So. 26.05. (13:30 Uhr)	
PILGERREISE NACH ISRAEL	S. 102
Auf den Spuren Jesu im Heiligen Land	
Reiseleitung: Josef Pohly	
Geistl. Begleitung: P. Augustinus Pham OSB	
Musikal. Begleitung: Raphael G. Jacob	
Fr. 24.05. - Mi. 20.06.	
TRAUERBEGLEITUNG	S. 84
Der Trauer kreativ begegnen	
Leitung: Christian Borowski	
Fr. 31.05. (17:00 Uhr) - So. 02.06. (13:30 Uhr)	

Neu!

Neu!

JUNI

BESINNUNGSTAG	S. 63
Der Priester zwischen Vereinsvorstand und Zenmeister	
Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap	
Sa. 01.06. von 09:00 bis 16:30 Uhr	
SEMINAR	S. 85
Krebs spricht Liebe – Uns selbst als ganzen Menschen annehmen	
Leitung: Anja Bayer	
Do. 06.06. (17:00 Uhr) - So. 09.06. (13:30 Uhr)	
LOGOTHERAPIE UND SPIRITUALITÄT	S. 27
Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch	
Fr. 07.06. (17:00 Uhr) - So. 09.06. (12:00 Uhr)	
ENNEAGRAMM-VERTIEFUNG	S. 85
Zentren	
Leitung: Dorothea Hahn	
Fr. 07.06. (17:00 Uhr) - So. 09.06. (13:30 Uhr)	

Neu!

- EINZELEXERZITIEN** S. 41
 „Gottes Kraft geht alle Wege mit“ (P. Delp)
 Leitung: Sr. Chiara Hoheneder
 So. 09.06. (17:00 Uhr) - So. 16.06. (09:30 Uhr)
- MEDITATION UND SINGEN** S. 42
 „Mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern
 singt Gott dankbar in euren Herzen.“
 (Kolossierbrief 3,16)
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Raphael G. Jacob
 Fr. 14.06. (17:00 Uhr) - So. 16.06. (13:30 Uhr)
- WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG** S. 86
 Mein Schatten – eine unentdeckte Kraft
 Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
 Sa. 15.06. von 09:00 bis 17:00 Uhr
- INTENSIVSEMINAR** S. 86
 „Wer fragt, lebt besser! Von der Kunst, die richtigen
 Fragen zu stellen – für mehr SINN im Leben“ **Neu!**
 Leitung: Angela Grabowski
 Mo. 17.06. (14:30 Uhr) - Mi. 19.06. (13:30 Uhr)
- DIE KUNST, SICH GUT ZU ENTSCHEIDEN** S. 28
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
 Fr. 21.06. (17:00 Uhr) - So. 23.06. (12:00 Uhr)
- „EINE KLEINE AUSZEIT“** S. 86
 In mir selbst zu Hause sein... **Neu!**
 Leitung: Hannelore Morgenroth, Susanne Schubert
 Fr. 21.06. (17:00 Uhr) - So. 23.06. (13:30 Uhr)
- TANZSEMINAR FÜR FRAUEN** S. 87
 Ab heute trage ich rot
 Leitung: Elisabeth Wiedemann
 Fr. 21.06. (17:00 Uhr) - So. 23.06. (13:30 Uhr)
- BERGWANDERWOCHELENDE im Kloster** S. 103
 St. Georgenberg (Tirol) **Neu!**
 Sonnwendfeuer und Johannes der Täufer
 Leitung: P. Otto Betler OSB
 Fr. 21.06. - So. 23.06.
- KONTEMPLATIVE EXERZITIEN** S. 42
 Das Jetzt sein lassen: Dasein
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer
 Mi. 26.06. (17:00 Uhr) - So. 30.06. (13:30 Uhr)
- OASENTAG** S. 87
 Gesundheit aus dem Kloster
 Leitung: Dr. Petra Altmann, Stefanie Weigl
 Sa. 29.06. von 09:30 bis 17:00 Uhr

JULI

SCHLIESSE FREUNDSCHAFT MIT DIR SELBST S. 28

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
Fr. 05.07. (17:00 Uhr) - So. 07.07. (12:00 Uhr)

EIN WOCHENENDE IM SCHWEIGEN S. 42

Ich höre auf die Stille

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
Fr. 05.07. (17:00 Uhr) - So. 07.07. (13:30 Uhr)

Neu!**BESINNUNGSWOCHENENDE MIT FELDENKRAIS** S. 88

In Einklang kommen

Leitung: Monika Staudenmeir, Brigitte Kneidl
Fr. 05.07. (17:00 Uhr) - So. 07.07. (13:30 Uhr)

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION S. 43

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber
Fr. 12.07. (17:00 Uhr) - So. 14.07. (13:30 Uhr)

BASISKURS S. 88

Integrale Spiritualität

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming
Fr. 12.07. (17:00 Uhr) - So. 14.07. (13:30 Uhr)

GEISTLICHE TAGE für Priesterjubilare S. 43

Der Schatz im Acker

Leitung: Pfr. Wolfgang Schneck und Mitarbeiter aus
dem Team der Priesterseelsorge
So. 14.07. (17:00 Uhr) - Do. 18.07. (13:30 Uhr)

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN S. 43

Leitung: Marcus Volpert
So. 14.07. (17:00 Uhr) - So. 21.07. (09:30 Uhr)

IKONENMALEN S. 63

Leitung: Abraham Karl Selig
Mo. 15.07. (17:00 Uhr) - So. 21.07. (09:30 Uhr)

MEDITATIONSWOCHENENDE S. 44

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher
Fr. 19.07. (17:00 Uhr) - So. 21.07. (13:30 Uhr)

SEMINAR S. 64

Verstehst du, was du da feierst?

Leitung: P. Michael Bäuml OSB
Fr. 19.07. (17:00 Uhr) - So. 21.07. (13:30 Uhr)

Neu!**WOCHENENDSEMINAR** S. 88

Die Geschichte meines Lebens schreibe ich selbst

Leitung: Dr. Petra Altmann
Fr. 19.07. (17:00 Uhr) - So. 21.07. (13:30 Uhr)

- EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION** S. 44
im Kloster St. Georgenberg (Tirol)
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB
 Do. 25.07. (17:00 Uhr) - So. 28.07.2024 (13:30 Uhr)
- GLAUBENSSEMINAR** S. 64
Roll den Stein weg!
 Leitung: P. Otto Betler OSB
 Fr. 26.07. (17:00 Uhr) - So. 28.07. (13:30 Uhr)
- INTENSIVSEMINAR** S. 89
**Wege zu mir selbst – Selbstcoaching für
 mehr SINN im Leben**
 Leitung: Angela Grabowski
 Fr. 26.07. (14:30 Uhr) - So. 28.07. (13:30 Uhr)
- UNTERSCHIEDUNG DER GEISTER** S. 28
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann
 Sa. 27.07. von 10:30 bis 17:00 Uhr
- GRUNDKURS BIBLIOLOG** S. 65
Weil jede*r was zu sagen hat!
 Leitung: Dorothea Kleele-Hartl, Bernhard Götz
 Mo. 29.07. (15:00 Uhr) - Fr. 02.08. (13:30 Uhr)
- KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN** S. 89
**Schleife deinen Diamanten, denn du bist ein
 Diamant!**
 Leitung: Sabine Heyer
 Mo. 29.07. (17:00 Uhr) - Fr. 02.08. (13:30 Uhr)
- TRAUMWERKSTATT** S. 90
**Einkehr zur Lebensmitte –
 Die Hilfe der Träume und Bilder**
 Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
 Mo. 29.07. (17:00 Uhr) - Sa. 03.08. (13:30 Uhr)

AUGUST

- BESINNUNGSWOCHENENDE** zum Fest der
Verklärung des Herrn S. 65
 Leitung: P. Simon Brockmann OSB
 Fr. 02.08. (17:00 Uhr) - So. 04.08. (13:30 Uhr)
- KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN** S. 90
**Was die Welt braucht, sind Menschen,
 die zum Leben erwacht sind.**
 Leitung: Sabine Heyer
 Sa. 03.08. (17:00 Uhr) - Di. 06.08. (13:30 Uhr)
- FERIEN IM KLOSTER** S. 66
...der etwas andere Urlaub.
 Leitung: P. Otto Betler OSB & Team
 Mo. 05.08. (17:00 Uhr) - So. 11.08. (13:30 Uhr)

KLOSTER AUF ZEIT S. 66

Leitung: Br. Markus Weiß OSB
 Mo. 19.08. (17:00 Uhr) - So. 25.08. (13:00 Uhr)

FAMILIENWOCHE S. 90

im Stillerhof zu Wessobrunn
 Leitung: P. Otto Betler OSB mit
 Julia Schneider & Peter Schromm
 So. 25.08. - Sa. 31.08.



SELBSTERLEBNIS IN MEDITATION UND GESTALTEN S. 44

Den roten Faden im Leben finden
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Anton Kotz
 Mo. 26.08. (17:00 Uhr) - Fr. 30.08. (13:30 Uhr)

SEPTEMBER

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN & FELDENKRAIS S. 45

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Monika Staudenmeir
 Mo. 02.09. (17:00 Uhr) - So. 08.09. (13:30 Uhr)

WALLFAHRT S. 103

nach Andechs
 Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
 Sa. 07.09. von 06:00 bis 18:00 Uhr

SITZEN IN DER STILLE S. 45

Kontemplationskurs
 Leitung: Dr. Dr. Peter Macher
 Mi. 11.09. (17:00 Uhr) - So. 15.09. (13:30 Uhr)

MEDITATION UND WANDERN S. 46

Entschleunigung und Entspannung in der Natur
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Angelika Hartung
 Fr. 13.09. (17:00 Uhr) - So. 15.09. (13:30 Uhr)

AUFSTELLUNGSWORKSHOP S. 91

Retreat für Dich und Deine Seele
 Leitung: Dr. Antonia Steßl-Heilmeier, Rotger Heilmeier
 Fr. 13.09. (17:00 Uhr) - So. 15.09. (13:30 Uhr)

FASTENWOCHE mit Meditation-Yoga-Klangschalen S. 46

Ganzheitlich Loslassen und Erholung für die Seele finden
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Andrea Wendel,
 Dr. Wolfgang Müller-Felber & Team
 Mo. 16.09. (15:00 Uhr) - So. 22.09. (13:30 Uhr)

VERSÖHNUNG MIT MIR UND MEINEM LEBEN S. 29

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi
 Fr. 20.09. (17:00 Uhr) - So. 22.09. (12:00 Uhr)

-
- BESINNUNGSWOCHENENDE** S. 66
 im Kloster St. Georgenberg (Tirol)
 „Gott lesen“ – Mit der Bibel beten lernen. **Neu!**
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB
 Fr. 20.09. (17:00 Uhr) – So. 22.09.2024 (13:30 Uhr)
-
- WOCHENENDSEMINAR** S. 67
 Apokalypse **Neu!**
 Leitung: P. Otto Betler OSB
 Fr. 20.09. (17:00 Uhr) – So. 22.09. (13:30 Uhr)
-
- OFFENES SINGEN** S. 91
 Musikabend – für alle Musikfreunde
 Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB
 Do. 26.09. (19:30 Uhr) Schulkirche St. Michael
-
- EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION** S. 47
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber
 Fr. 27.09. (17:00 Uhr) – So. 29.09. (13:30 Uhr)
-
- MUSIKALISCHES WOCHENENDE** S. 91
 Farbigkeit steckt an.
 Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth
 Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“
 Fr. 27.09. (17:00 Uhr) – So. 29.09. (13:30 Uhr)
-
- SYSTEMISCHE BIOGRAPHIEARBEIT FÜR MÄNNER** S. 92
 Der Held und sein Wetter –
 Meine Geschichte im neuen Licht **Neu!**
 Leitung: Rainer Schildberger
 Fr. 27.09. (17:00 Uhr) – So. 29.09. (13:30 Uhr)
-
- BRAUTLEUTETAG** S. 67
 Leitung: P. Otto Betler OSB & Team
 So. 29.09. von 09:00 bis 16:30 Uhr
-

OKTOBER

-
- BESINNUNGSTAGE zum Kraft schöpfen** S. 104
 Kraftorte -wahrnehmen und sich für sie öffnen
 Leitung: Brigitte Eder
 Mi. 02.10. (17:00 Uhr) – So. 06.10. (09:30 Uhr)
-
- BESINNUNGSWOCHENENDE mit Feldenkrais &** S. 92
 Klangschalenentspannung
 Zeit der Fülle und des Dankes
 Leitung: Monika Staudenmeir, Brigitte Kneidl
 Do. 03.10. (17:00 Uhr) – So. 06.10. (13:30 Uhr)
-
- SCHNUPPERWOCHENENDE** S. 29
 Jünger- und Jüngerinnenschulung
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,
 Pfr. Dr. Michael Lechner
 Fr. 04.10. (17:00 Uhr) – So. 06.10. (12:00 Uhr)
-

EINKEHRTAG	S. 67
Der Sonnengesang – gegen Klima- katastrophe und andere Katastrophen!	
Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap Sa. 05.10. von 09:00 bis 16:30 Uhr	
GEISTLICHE TAGE (Exerziten) für Ordensangehörige	S. 47
„Der HERR ist mein Licht und mein Heil: Vor wem sollte ich mich fürchten?“ (Ps 27,1)	
Leitung: P. Tassilo Lengger OSB Mo. 07.10. (17:00 Uhr) - Fr. 11.10. (09:30 Uhr)	
FELDENKRAIS	S. 93
- für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!	
Leitung: Klaus-Dieter Moritz Do. 10.10. (17:00 Uhr) - So. 13.10. (13:30 Uhr)	
CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Qi Gong	S. 48
Aus dem Vertrauen auf Gott erwächst uns neue Kraft	
Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt Fr. 11.10. (17:00 Uhr) - So. 13.10. (13:30 Uhr)	
CHORALSINGEN	S. 68
Leitung: P. Regino Schüling OSB Fr. 11.10. (17:00 Uhr) - So. 13.10. (13:30 Uhr)	
SEMINAR	S. 93
Die Kraft der Gegenwärtigkeit – Kompass meiner Lebendigkeit	
Leitung: Christoph Jackel Fr. 11.10. (17:00 Uhr) - So. 13.10. (13:30 Uhr)	
BESINNUNGSTAG	S. 68
Gott ist tot - außer man entdeckt ihn in der eigenen Seele.	
Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap Sa. 12.10. von 09:00 bis 16:30 Uhr	
WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG	S. 93
Von der Angst zum Vertrauen	
Leitung: Sr. Veronika Hornung OP Sa. 12.10. von 09:00 bis 17:00 Uhr	
INTENSIVSEMINAR	S. 94
Kriegserbe in der Seele – SINNVolle Auseinandersetzung und Aufarbeitung	
Leitung: Angela Grabowski Mo. 14.10. (14:30 Uhr) - Mi. 16.10. (13:30 Uhr)	
ZEIT FÜR MICH, ZEIT FÜR GOTT	S. 30
Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares Fr. 18.10. (17:00 Uhr) - So. 20.10. (12:00 Uhr)	


Neu!

Neu!

Neu!

- WOCHENENDKURS** S. 68
Einführung in das Psalmensingen
 Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
 Fr. 18.10. (17:00 Uhr) - So. 20.10. (13:30 Uhr)
- BESINNUNGSWOCHENENDE** S. 94
Sinn erfüllt Leben – Benediktinische Lebenskunst
 Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB
 Fr. 18.10. (17:00 Uhr) - So. 20.10. (13:30 Uhr)
- FILMEXERZITIEN** S. 48
Der Schatz versiegelter Zeiten. 
 Leitung: Carmen Mohr, Thomas Hochhaus
 So. 20.10. (17:00 Uhr) - So. 27.10. (13:30 Uhr)
- KONTEMPLATIVE EXERZITIEN** S. 49
Das Jetzt sein lassen: Dasein
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Behrens
 Mo. 21.10. (17:00 Uhr) - So. 27.10. (09:30 Uhr)
- BETEN UND ARBEITEN** S. 68
 Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB
 Mi. 23.10. (17:00 Uhr) - So. 27.10. (13:30 Uhr)
- WOCHENENDWORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITS-
 ENTFALTUNG** S. 94
Dem Inneren Kind begegnen
 Leitung: Sr. Veronika Hornung OP, Regina Binder
 Fr. 25.10. (17:00 Uhr) - So. 27.10. (13:30 Uhr)
- NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN** S. 104
Unterwegs mit den Frauen aus der Bibel
 Leitung: Brigitte Eder
 Fr. 25.10. (17:00 Uhr) - Di. 29.10. (09:30 Uhr)
- BURN-OUT-SEMINARWOCHE** S. 95
 Leitung: Dr. Dr. Peter Macher, Gudrun Gommersbach
 Mo. 28.10. (17:00 Uhr) - Sa. 02.11. (13:30 Uhr)

NOVEMBER

- WORKSHOP** S. 96
**Gegen den Tod wächst kein Kraut,
 aber der Geist** 
 Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
 Sa. 02.11. von 09:00 bis 16:30 Uhr
- INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen** S. 49
Werte der Stille
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB
 Mi. 06.11. (17:00 Uhr) - So. 10.11. (13:30 Uhr)
- KLOSTER AUF ZEIT** S. 69
 Leitung: Br. Markus Weiß OSB
 Fr. 08.11. (17:00 Uhr) - So. 10.11. (13:30 Uhr)

SYSTEMISCHE BIOGRAPHIEARBEIT IM GESELLSCHAFTLICHEN BEZUG	S. 96
Als Kohl Kanzler wurde, trug ich die Haare noch anders.	Neu!
Leitung: Rainer Schildberger Fr. 08.11. (17:00 Uhr) - So. 10.11. (13:30 Uhr)	
BEWUSSTES ATMEN UND MEDITATION	S. 97
Sich ins Vertrauen atmen	
Leitung: Kornelia Zellner Fr. 08.11. (17:00 Uhr) - So. 10.11. (13:30 Uhr)	
MEDITATIVES TROMMELN	S. 97
Mit der Djembe Kraft tanken für die dunkle Jahreszeit	
Leitung: Karin Plötz Fr. 08.11. (17:00 Uhr) - So. 10.11. (13:30 Uhr)	
TRAUERBEGLEITUNG	S. 97
„Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind“ (Ps 34)	
Leitung: Christian Borowski Fr. 08.11. (17:00 Uhr) - So. 10.11. (13:30 Uhr)	
OASENTAG	S. 98
Trost finden	
Leitung: Dr. Petra Altmann Sa. 09.11. von 09:30 bis 17:00 Uhr	
ENTDECKE DEINE EIGENE SPIRITUALITÄT	S. 30
Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner	
Fr. 15.11. (17:00 Uhr) - So. 17.11. (12:00 Uhr)	
WOCHELENDE ZUR EHEVORBEREITUNG	S. 98
Mut zur Liebe	
Veranstalter: ME (Marriage Encounter), eine Gemein- schaft der katholischen Kirche mit dem Ziel, die Be- ziehung zu beleben und zu vertiefen.	
Fr. 15.11. (15:00 Uhr) - So. 17.11. (16:00Uhr)	
TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN	S. 98
Geerdet, gehimmelt, verwurzelt, frei	
Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob Fr. 15.11. (17:00 Uhr) - So. 17.11. (13:30 Uhr)	
BESINNUNGSTAG	S. 69
Gibt es ein Jenseits? Was ist nach dem Tod?	Neu!
Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap Sa. 16.11. von 09:00 bis 16:30 Uhr	
TAGES-WORKSHOP GEWALTFREIE KOMMUNIKATION	S. 99
Grenzen setzen & Bedürfnisse ausdrücken	
Leitung: Tatjana Nuding Sa. 16.11. von 09:30 bis 16:30 Uhr	

-
- 2. KURSABSCHNITT** S. 30
- Jünger- und Jüngerinnenschulung**
- Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,
Pfr. Dr. Michael Lechner
- Fr. 22.11. (17:00 Uhr) - So. 24.11. (12:00 Uhr)
-
- CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga** S. 50
- „Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden
Gott schauen.“ (Mt 5,8)
- Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner
- Fr. 22.11. (17:00 Uhr) - So. 24.11. (13:30 Uhr)
-
- MOSAIKWOCHELENDE** S. 99
- für Geist und Seele**
- Leitung: Sabine Schüle
- Fr. 22.11. (17:00 Uhr) - So. 24.11. (13:30 Uhr)
-
- VORTRAGSEXERZITIEN im Schweigen** S. 50
- Gönn dir Zeit – es ist dein Leben**
- Leitung: Abt Notker Wolf OSB
- Mo. 25.11. (17:00 Uhr) - Fr. 29.11. (09:30 Uhr)
-
- KONTEMPLATIVE EXERZITIEN** S. 50
- Das Jetzt sein lassen: Dasein**
- Leitung: P. Klaus Spiegel OSB
- Mi. 27.11. (17:00 Uhr) - So. 01.12. (13:30 Uhr)
-
- EIN WOCHENENDE IM SCHWEIGEN** S. 50
- Ich höre auf die Stille**
- Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
- Fr. 29.11. (17:00 Uhr) - So. 01.12. (13:30 Uhr)
-
- ADVENTLICHES BESINNUNGSWOCHENENDE** S. 69
- Allem Anfang wohnt ein Zauber inne**
- Leitung: P. Theophil Gaus OSB
- Fr. 29.11. (17:00 Uhr) - So. 01.12. (13:30 Uhr)
-
- WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG** S. 99
- Für das Vergangene – Dank, für das Kommende – Mut!**
- Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
- Sa. 30.11. von 09:00 bis 17:00 Uhr
-

DEZEMBER

-
- BESINNLICHE TAGE IM ADVENT** S. 70
- Leitung: P. Ludger Schäffer OSB
- Mo. 02.12. (17:00 Uhr) - Fr. 06.12. (09:30 Uhr)
-
- EINKEHRTAG FÜR FRAUEN** S. 70
- Ausschau halten – offen sein.**
- In der Erwartung leben, dass Gott sich uns zeigt.**
- Leitung: P. Tassilo Lengger OSB
- Mo. 02.12. & Di. 03.12. & Mi. 04.12.
von 09:00 bis 16:00 Uhr
-

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen	S. 51
„Immanuel – Gott mit uns“ (Mt 1,23)	
Leitung: P. Augustinus Pham OSB	
Fr. 06.12. (17:00 Uhr) - So. 08.12. (13:30 Uhr)	
EINKEHRTAG FÜR MÄNNER	S. 70
Männer der Bibel als Vorbilder für meinen Glauben	
Leitung: P. Tassilo Lengger OSB	
Sa. 07.12. von 09:00 bis 16:00 Uhr	
EXISTENZIELLE LEBENSILANZIERUNG	S. 30
Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares	
Fr. 13.12. (17:00 Uhr) - So. 15.12. (12:00 Uhr)	
ADVENTSKURS	S. 70
St. Ottilia & Lucy	
Leitung: P. Otto Betler OSB	
Fr. 13.12. (17:00 Uhr) - So. 15.12. (13:30 Uhr)	
BESINNUNGSWOCHENENDE IM ADVENT	S. 70
Freut euch ihr Christen, freuet euch sehr.	
Schon ist nahe der Herr.	
Leitung: P. Simon Brockmann OSB	
Fr. 13.12. (17:00 Uhr) - So. 15.12. (13:30 Uhr)	
SEMINAR	S. 71
Religion beginnt im Leib –	
Mit dem Körper beten	
Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap	
Fr. 13.12. (17:00 Uhr) - So. 15.12. (13:30 Uhr)	
ENNEAGRAMM-VERTIEFUNG	S. 100
Stresspunkt – Den Wolf umarmen	
Leitung: Dorothea Hahn	
Fr. 13.12. (17:00 Uhr) - So. 15.12. (13:30 Uhr)	
KONTEMPLATION & CHORGE BET...	S. 51
Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Br. Lazarus Bartl OSB	
Mi. 18.12. (17:00 Uhr) - So. 22.12. (13:30 Uhr)	
MITFEIER DER WEIHNACHTSTAGE	S. 71
Ein Kind ist uns geboren ... und nun?	
Leitung: P. Klaus Spiegel OSB	
Mo. 23.12. (17:00 Uhr) - Do. 26.12. (13:30 Uhr)	
EXERZITIEN ZUR JAHRESWENDE im Schweigen	S. 31
Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,	
Pfr. Dr. Michael Lechner	
Do. 26.12. (17:00 Uhr) - So. 29.12. (12:00 Uhr)	
SILVESTERKURS	S. 100
Vergiss nicht zu danken dem ewigen Gott!	
Leitung: P. Simon Brockmann OSB & Team	
Sa. 28.12. (17:00 Uhr) - Mi. 01.01.2025 (13:30 Uhr)	

Neu!

Neu!

JANUAR

Fr. 26.01. (17:00 Uhr) - | PERSÖNLICHKEITSSEMINAR
So. 28.01. (12:00 Uhr)

... weil du wertvoll bist

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

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

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares



Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
Tel. 0821/3166-3217 | haus-der-berufung@bistum-augsburg.de

FEBRUAR

Fr. 02.02. (17:00 Uhr) - | ORIENTIERUNGSKURS
 So. 04.02. (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)

2. Kursabschnitt: 12. - 14.04.2024 (Fr. 17 Uhr – So. 12 Uhr)

3. Kursabschnitt: 10. - 12.05.2024 (Fr. 17 Uhr – So. 12 Uhr)

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda



Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
 Tel. 0821/3166-3217 | haus-der-berufung@bistum-augsburg.de

M Ä R Z

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

... ist eine alte, bewährte Gebetsweise, die einfach ist und gleichzeitig in die Tiefe unseres eigenen Herzens führt. Es wird auch Jesus-Gebet genannt, weil es uns lehrt am Herzen Jesu zu ruhen und ihm in der Tiefe zu begegnen.

Um die Einübung in Verbindung mit dem Atem wird es an diesem Wochenende gehen. Sie werden erfahren, wie diese Gebetsweise sich auch für den Alltag eignet, denn egal, wo Sie sich aufhalten, ob auf der Straße oder an der Ampel oder auf der Couch, mit dem Herzensgebet können Sie immer in die Beziehung zu Jesus treten, der Ihr Herz erfüllen möchte.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Sa. 23.03. (10:30 Uhr) - | SCHWEIGEEEXERZITIEN IN DER
 Mi. 27.03. (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

A P R I L

Fr. 12.04. (17:00 Uhr) - | ORIENTIERUNGSKURS
 So. 14.04. (12:00 Uhr) | 2. Kursabschnitt

Das MEHR in mir – finde deinen eigenen Weg

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 25

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 26.04. (17:00 Uhr) - | MEINE RESILIENZ UND
So. 28.04. (12:00 Uhr) | RESSOURCEN STÄRKEN

Bei diesem Wochenende geht es um die Frage, wie wir unsere Widerstandskraft und unsere Ressourcen stärken können.

Wissen Sie, was Ihre Lebensquellen auch in Notsituationen sprudeln lässt? Entdecken Sie, was Sie stark und unabhängig macht. Und letztlich geht es um die Frage, was unser Leben trägt und was uns durch dieses Leben trägt auch in Krisensituationen. Impulse gibt es hierzu u.a. auch aus der Logotherapie und der christlichen Meditation. So können neue Möglichkeiten und Lebensfreude freigelegt und gestärkt werden. Einzelgespräche auf Wunsch.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

MAI

Fr. 10.05. (17:00 Uhr) - | ORIENTIERUNGSKURS
So. 12.05. (12:00 Uhr) | 3. Kursabschnitt

Das MEHR in mir – finde deinen eigenen Weg

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 25

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

JUNI

Fr. 07.06. (17:00 Uhr) - | LOGOTHERAPIE UND
So. 09.06. (12:00 Uhr) | SPIRITUALITÄT

Die Logotherapie ist die Sinnfindungstherapie nach Viktor E. Frankl. Dieser hatte als Jude mehrere Konzentrationslager überlebt und seine ganze Familie wurde ausgelöscht. Obwohl er so viel erlitten hat, hat er nie die positive Sicht auf das Leben verloren und kann uns besonders auch in Krisenzeiten Wegweisung geben. Die Logotherapie versteht den Menschen als religiöses Wesen. Viktor E. Frankl hat ein Buch geschrieben: „Der unbewusste Gott“, und diesem Gott wollen wir neben der Logotherapie auf die Spur kommen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 21.06. (17:00 Uhr) - | DIE KUNST,
So. 23.06. (12:00 Uhr) | SICH GUT ZU ENTSCHEIDEN

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

An diesem Wochenende werden verschiedene Modelle vorgestellt, die helfen können, eine gute und sichere Entscheidung zu treffen. Diese Tage möchten Ihnen aus der ignatianischen Spiritualität Impulse zur geistlichen Entscheidungsfindung geben. Es geht auch um die Unterscheidung der Geister bei der Entscheidungsfindung, im Sinne von, welche Entscheidung führt mich in den inneren Frieden oder eher in die Verwirrung?

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

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

JULI

Fr. 05.07. (17:00 Uhr) - | SCHLIESSE FREUNDSCHAFT MIT
So. 07.07. (12:00 Uhr) | DIR SELBST

Oft sind wir mit uns selbst unzufrieden und nörgeln an uns herum. Dabei sollten wir uns selbst besser und liebevoller behandeln. Dann gehen wir auch mit unserer Mitwelt liebevoller um. Mit Liebe können wir ein Stück Welt verändern, auch unsere eigene Innenwelt, und mit einer guten Portion Selbstliebe können wir vermeiden, dass uns Stress, Burnout und psychische Erkrankungen heimsuchen. Die Bibel sagt uns schon: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Und Gott liebt uns, wie wir sind, weil er uns aus Liebe erschaffen hat.

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

Gönnen Sie sich eine entspannende Zeit an dem schönen Ort St. Ottilien und lernen Sie ein freudvolles JA zu Ihrer Einmaligkeit zu sagen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Sa. 27.07. von | UNTERSCHIEDUNG
10:30 bis 17:00 Uhr | DER GEISTER

Neu!

Nicht selten sind wir etwas durcheinander und wissen nicht, welche „Geister“ uns umtreiben und welchem Geist wir folgen sollen, dem manchmal etwas unbequemen aber gutem Geist oder dem, der scheinbar einfach wirkt, aber letztendlich in die Verstrickung führt. Bei diesem Kurs lernen wir auf der spirituellen Ebene die verschiedenen „Geister“ in uns zu unterscheiden, damit unser Leben heilvoll wird und wir nicht auf unserem Weg

straucheln ... letztendlich lernen wir uns selbst dabei besser kennen und einschätzen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann

SEPTEMBER

Fr. 20.09. (17:00 Uhr) - | VERSÖHNUNG MIT MIR UND
So. 22.09. (12:00 Uhr) | MEINEM LEBEN

Oft hängen wir so im Kreisen um das Vergangene fest, dass wir uns schwer tun, im Hier und Heute zu leben. Wir tun uns schwer loszulassen, zu verzeihen und zu vergeben, geschweige denn, zu vergessen. So sind wir nicht im inneren Frieden. Die Tage wollen helfen, das Vergangene, Menschen, die uns verletzt haben, vor Gott zu bringen. Sie können helfen, das Schwere ein Stückweit zu heilen, indem vielleicht Versöhnung mit dem Unabänderlichen möglich wird. So kann der Weg in Gegenwart und Zukunft befreiter und lebendiger gegangen werden. Einzelgespräche sind auf Wunsch möglich.

Grundvoraussetzung für die Teilnahme: psychische Stabilität

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi

OKTOBER

Fr. 04.10. (17:00 Uhr) - | SCHNUPPERWOCHENENDE
So. 06.10. (12:00 Uhr) |

Jünger- und Jüngerinnenschulung

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: 22.-24.11.2024

3. Kursabschnitt: 10.-12.01.2025

4. Kursabschnitt: 14.-16.03.2025

Kurzexerzitien: 29.05.-01.06.2025

(Chr. Himmelfahrt: Donnerstag 17:00 Uhr bis Sonntag 11:00 Uhr)

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

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

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
Tel. 0821/3166-3217 | haus-der-berufung@bistum-augsburg.de

Fr. 18.10. (17:00 Uhr) - | ZEIT FÜR MICH, ZEIT FÜR GOTT
 So. 20.10. (12:00 Uhr)

Leben Sie oder werden Sie gelebt? Oft rennen wir durch unser Leben und haben zu wenig Zeit für uns selbst und auch zu wenig Zeit für Gott. An diesem Wochenende wollen wir uns Zeit gönnen für eine Wohlfühlzeit mit uns selbst und auch Raum schaffen, damit Gott wieder bei uns ankommen kann. Es wird zu einer Wohltat für Seele, Geist und Leib. Schenken Sie sich diese heilsame Zeit.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

NOVEMBER

Fr. 15.11. (17:00 Uhr) - | ENTDECKE DEINE EIGENE
 So. 17.11. (12:00 Uhr) | SPIRITUALITÄT

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

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

Fr. 22.11. (17:00 Uhr) - | 2. KURSABSCHNITT
 So. 24.11. (12:00 Uhr)

Jünger- und Jüngerinnenschulung

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 29

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

DEZEMBER

Fr. 13.12. (17:00 Uhr) - | EXISTENZIELLE
 So. 15.12. (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 tun wir an diesen Tagen, und Sie werden sehen, wie spannend es ist, Ihr Leben zu betrachten und darin mehr Sinn und Wert zu entdecken als Ihnen vielleicht bewusst ist.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
 Tel. 0821/3166-3217 | haus-der-berufung@bistum-augsburg.de

Do. 26.12. (17:00 Uhr) - | EXERZITIEN ZUR JAHRESWENDE
So. 29.12. (12:00 Uhr) | im Schweigen

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

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

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



Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
Tel. 0821/3166-3217 | haus-der-berufung@bistum-augsburg.de

JANUAR

Mi. 03.01. (17:00 Uhr) - | MEDITATIONSTAGE
So. 07.01. (13:30 Uhr)

Meditation ist eine Praxis, die darauf abzielt, den Geist zu beruhigen und die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Sie wird oft als eine Methode zur Entspannung, Stressabbau und zur Verbesserung des Wohlbefindens angewendet.

In 4 Tagen soll der Erfahrungsweg der gegenstandsfreien Meditation, wie wir sie aus der christlichen Mystik oder dem Zen kennen, geübt werden. Die Tage werden im Schweigen und mit ca. 4-stündigen Sitzübungen, Einweisung, Vermittlung von Texten der christlichen Mystik und Austausch in der Gemeinschaft verbracht.

Für die Sitzübungen lockere, bequeme Kleidung in gedeckten Farben tragen.

Wer sich in psychotherapeutischer Begleitung befindet bzw. gerade in einer psychischen Krise ist, sollte vor der Kursteilnahme seinen Arzt fragen.

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 265,40 €

Kursgebühr: 290,00 €

Anmeldeschluss: 06.12.23

Mi. 17.01. (17:00 Uhr) - | CHRISTLICHE KLANGSCHALEN-
So. 21.01. (13:30 Uhr) | MEDITATION im Stil des Zen

„Wer loslässt, wird gehalten“ (Richard Rohr)

Loslassen gehört mit zu dem schwersten in unserem Leben und ist so unendlich wichtig und heilsam. Ich kann darauf vertrauen, dass Gott in mir lebt und dass Gott mich so annimmt, wie ich JETZT bin. „Wer zu mir kommt, den werde ich nicht abweisen.“ (Joh 6, 27)

Am Beginn des neuen Jahres legen wir alles in Gottes Hände. Klang, Schwingungen und Stille helfen, die eigene Mitte zu finden, im Hier und Jetzt zu verweilen. Hören – Lauschen – Wahrnehmen.

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; Schweigen; täglich 6 x 25 Minuten Sitzen in der Stille, Gehmeditation im Garten, Körperübungen: Yoga und Qi Gong, Klangschalen, spirituelle Impulse und eine Teezeremonie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 265,40 €
 Kursgebühr: 90,00 €
 Anmeldeschluss: 20.12.23

Fr. 26.01. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 28.01. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Qi Gong**

„Nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.“ (Jesaja 30,15)

Äußere Stille kann ein Weg zu innerer Stille sein. Still sein meint nicht nur, eine Zeit lang nichts zu sagen. Es geht um unsere innere Einstellung. Abwarten, hoffen, vertrauen. In der Stille schöpfen wir viel Kraft für unseren oft lauten und hektischen Alltag.

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg, auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen. Qi Gong ist eine der fünf Säulen der Traditionell 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 130,40
 Kursgebühr: 155,00 €
 Anmeldeschluss: 29.12.23

Mo. 29.01. (17:00 Uhr) - | **VORTRAGSEXERZITIEN im**
Fr. 02.02. (09:30 Uhr) | **Schweigen**

Gönn dir Zeit – es ist dein Leben

Zeit ist kostbar, sie ist ein Geschenk. Es hängt von uns ab, was wir mit der Zeit anfangen, damit sie zur tiefen Lebensfreude wird und zu einer spirituellen Erfahrung.

Leitung: Abt Notker Wolf OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 312,80 € oder
 EZ/Etagendusche/-WC 148,40 €
 Kursgebühr: 90,00 €
 Anmeldeschluss: 29.12.23

FEBRUAR

Fr. 09.02. (17:00 Uhr) - | **EINFÜHRUNG IN DIE**
So. 11.02. (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 130,40 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 12.01.24

So. 11.02. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE (Exerzitien)**
Fr. 16.02. (09:30 Uhr) | **für Ordensfrauen**

Auf dem Weg zur Auferstehung

Wir begleiten den Weg Jesu nach Jerusalem. Mit eigenen Gebetszeiten, Anbetung und täglicher Eucharistiefeier und Teilnahme am Chorgebet der Mönche.

Leitung: P. Tobias Merkt OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 396,40 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 12.01.24

Do. 15.02. (10:00 Uhr) - | **EXERZITIEN FÜR OBLATEN DES**
So. 18.02. (13:30 Uhr) | **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 auftrifft und aufbricht. Die Exerzitien finden in Schweigen mit Vorträgen, Eucharistiefeier und Teilnahme am Chorgebet der Mönche statt. Die Themen der Vorträge sind aus der Regel des Hl. Benedikt entnommen.

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB, Diakon Heiko Jung

Pension: EZ/Dusche/WC 246,20 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 18.01.24

Fr. 16.02. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 18.02. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Yoga**

In der Stille wohnt Gott: „Nichts im Universum gleicht Gott so sehr wie die Stille.“ (Meister Eckhardt)

Wenn wir Gott begegnen wollen, müssen wir also still werden. Dort, in der Stille, kann es dann geschehen, dass Gott uns in der Stille, ganz und gar erfasst.

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 130,40

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 19.01.24

Di. 20.02. - Di. 26.03. | **EXERZITIEN IM ALLTAG**

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

An Gott zu glauben heißt: eine Beziehung zu ihm zu haben. Beziehungen kann man pflegen, man kann sie nach Zeiten der Funkstille wieder aufnehmen und neu beleben, man kann schauen, wie sie sich entwickeln und wie tragfähig sie sind. In guten Beziehungen zu leben tut gut! All das gilt auch für die Beziehung zu Gott. Wir können bei Gott sicher sein, dass wir bei ihm stets auf offene Arme und Ohren stoßen, wenn wir ihn suchen, erahnen, ansprechen.

Die Exerzitien im Alltag 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: 80,00 €

Anmeldeschluss: 23.01.24

**Do. 22.02. (17:00 Uhr) - | KONTEMPLATION &
So. 25.02. (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 sich 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/Dusche/WC 246,20 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 25.01.24

M Ä R Z

**Fr. 01.03. (17:00 Uhr) - | STILLE & KLANG-EXERZITIEN
So. 03.03. (13:30 Uhr) |**

„Meinen Bogen habe ich gesetzt in die Wolken, der soll das Zeichen sein des Bundes zwischen mir und der Erde.“ (Gen 9,1)

Jeder Regenbogen ist eine Erinnerung daran, dass Gott es gut meint mit seiner Schöpfung. Unser Leben hat viele Farben und Facetten. Sind da Licht und Weite, aber auch Dunkelheit und Düsternis? Gibt es Zwischentöne, Schattierungen, woraus Wandel und Aufbruch entstehen können? Wir halten inne und sehen, was das Leben unterstützt und was es hemmt.

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 130,40 €
 Kursgebühr: 140,00 €
 Anmeldeschluss: 02.02.24

So. 10.03. (17:00 Uhr) - | **IGNATIANISCHE**
So. 17.03. (09:30 Uhr) | **EINZELEXERZITIEN**

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 Eucharistiefeyer mit einem Pater des Hauses, eutonische Leibübungen, tägliches Einzelgespräch mit Ihrer Exerzitienbegleitung

Leitung: Marcus Volpert
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 450,90 €
 Kursgebühr: 250,00 €
 Anmeldeschluss: 09.02.24

Mo. 18.03. (15:00 Uhr) - | **FASTENWOCHE – nach Dr. F. X.**
So. 24.03. (13:30 Uhr) | **Mayr mit Dinkelbrot und Milch**

Zu sich selbst finden und Gott näher kommen!

Fasten entgiftet, entsäuert und stärkt das Immunsystem. Fasten in St. Ottilien bedeutet innezuhalten, still zu werden, sich körperlich, seelisch und geistig zu reinigen und den Körper wieder beweglicher und durchlässiger werden zu lassen. Durch Fasten, Beten, Meditieren, Wandern, ... können wir zu uns selbst finden und Gott näher kommen.

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 399,60 €
 Kursgebühr: 200,00 €
 Anmeldeschluss: 19.02.24

APRIL

Mi. 03.04. (17:00 Uhr) - | KONTEMPLATIVE EXERZITIEN
So. 07.04. (13:30 Uhr)

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: 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 Exerzitienkurs 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 265,40 €

Kursgebühr: 175,00 €

Anmeldeschluss: 06.03.24

Mi. 03.04. (14:00 Uhr) - | INTENSIVE CHRISTLICHE MEDI-
So. 07.04. (13:30 Uhr) | TATION im Stil des Zen & Yoga

Stille und Schweigen

Meister Eckhart, der große Mystiker des Mittelalters schreibt: „Ich will sitzen und schweigen und hören, was Gott in mir rede.“ Stille und Schweigen machen uns fähiger zum Aufnehmen, zum Empfangen, zum Wahrnehmen.

„Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu.“ (Lk 10,39)

Maria ergreift die Chance, die sich mit der Gegenwart Jesu bietet. Sie setzt sich zu seinen Füßen und lernt von Jesus, lässt seine Worte in ihre Seele fallen. Sie lässt alles andere sein. Wir können Marias und Martas Anteile zugleich leben und uns dabei auf das Wesentliche des Lebens ausrichten und in all unserem Tun zugleich zu Füßen Jesu sitzen.

Diese Schweigetage für fortgeschrittene Übende beinhalten: vegetarisches Essen, geistliche Impulse, Klangschalen, täglich 6 x 25 Minuten Sitzen in der Stille, 3 Stunden Yoga, Schweigen und

eine Teezeremonie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 334,40

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 06.03.24

So. 14.04. (17:00 Uhr) - | EINZELEXERZITIEN
So. 21.04. (09:30 Uhr)

„Gottes Kraft geht alle Wege mit“ (P. Delp)

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 450,90 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 15.03.24

So. 28.04. (17:00 Uhr) - | WANDEREXERZITIEN
Sa. 04.05. (09:30 Uhr) | für Seelsorger*innen

Mit dem Auferstandenen unterwegs

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

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

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

Wandersausrüstung und bequeme Kleidung angeraten!

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Bernhard Götz

Pension: EZ/Dusche/WC 422,60 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 29.03.24

M A I

Sa. 04.05. (17:00 Uhr) - | GEISTLICHE BEGEGNUNG
Do. 09.05. (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 am Kursort verteilt.

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.

Infos: Kooperationsveranstaltung mit dem päpstlichen Missionswerk missio München

Leitung: P. Sebastian Painadath SJ

Pension: EZ/Dusche/WC 396,40 €

Kursgebühr: 155,00 €

Anmeldeschluss: 05.04.24

Mi. 08.05. (17:00 Uhr) - | CHRISTLICHE MEDITATION
So. 12.05. (13:30 Uhr) | im Stil des Zen & Tai Chi

„Wer durstig ist, dem gebe ich umsonst zu trinken.

Ich gebe ihm Wasser aus der Quelle des Lebens.“

(Sach 14,1; Offb. 21,6)

Im Wasser steckt Energie, die lebendig macht. Der menschliche Körper selbst besteht zu einem erheblichen Anteil aus Wasser. Der Geist Jesu soll nun wie strömendes Wasser sein. Eine Quelle unsichtbarer Lebensenergie. Gott stillt den Durst, der uns quält. Sein Wasser des Lebens wird uns gratis geschenkt.

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 265,40 €

Kursgebühr: 230,00 €

Anmeldeschluss: 10.04.24

Do. 09.05. (17:00 Uhr) -
So 12.05.2024 (13:30 Uhr)

EINFÜHRUNG IN DIE
KONTEMPLATION

Neu!

Im Kloster St. Georgenberg (Tirol)

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.

Infos und Anmeldung: gaestehaus@st-georgenberg.at

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Fr. 24.05. (17:00 Uhr) -
So. 26.05. (13:30 Uhr)

EINFÜHRUNG IN DIE
KONTEMPLATION

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 34

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Behrens

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 130,40 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 26.04.24

JUNI

So. 09.06. (17:00 Uhr) -
So. 16.06. (09:30 Uhr)

EINZELEXERZITIEN

„Gottes Kraft geht alle Wege mit“ (P. Delp)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 39

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 450,90 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 10.05.24

Fr. 14.06. (17:00 Uhr) - | MEDITATION UND SINGEN
So. 16.06. (13:30 Uhr)

„Mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern singt Gott dankbar in euren Herzen.“ (Kolossierbrief 3,16)

Lieder begleiten unser Leben. Sie beschreiben, was geschieht und berühren unser Herz. Beim Singen klingen nicht nur Verstand und Mund, sondern auch Herz und Seele. Singen weckt und stärkt Lebensfreude. Singen kann heilsame Kräfte für Seele und Leib freisetzen. Singen ist auch ein Weg zu ganzheitlicher Glaubensvertiefung.

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.

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 130,40 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 10.05.24

Mi. 26.06. (17:00 Uhr) - | KONTEMPLATIVE EXERZITIEN
So. 30.06. (13:30 Uhr)

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 38

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 265,40 €

Kursgebühr: 175,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.24

JULI

Fr. 05.07. (17:00 Uhr) - | EIN WOCHENENDE
So. 07.07. (13:30 Uhr) | IM SCHWEIGEN

Neu!

Ich höre auf die Stille

„Höre“ ist das erste Wort in der Regel des Heiligen Benedikt von Nursia. Hören, hinhören, zuhören sind Grundhaltungen unseres Daseins. Im einfachen Zuhören kann plötzlich Neues zu uns dringen, können wir andere, aber auch uns selbst, besser und achtsamer hören. In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kleine Reise des Hörens in der Stille.

Im durchgängigen Schweigen und im Üben der Stille, mit täglichen Impulsen, gemeinsamen Schweigemeditationen, Betrachtung von biblischen Texten, individuellen Gebetszeiten sowie in den Stundengebeten der Mönche wollen wir das eigene (Hin-)hören ergründen und erfahren.

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 162,60
 Kursgebühr: 100,00 €
 Anmeldeschluss: 07.06.24

Fr. 12.07. (17:00 Uhr) - | **EINFÜHRUNG IN DIE**
So. 14.07. (13:30 Uhr) | **KONTEMPLATION**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 34

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 130,40
 Kursgebühr: 100,00 €
 Anmeldeschluss: 14.06.24

So. 14.07. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE**
Do. 18.07. (13:30 Uhr) | **für Priesterjubilare**

Der Schatz im Acker

Besinnungstage für Priester-Jubilare sind kostbare Zeiten, um Spuren Gottes zu entdecken, Lebensgeschichten anzuschauen und Schätze der Erfahrung zu heben.

Leitung: Pfr. Wolfgang Schneck und
 Mitarbeiter aus dem Team der Priesterseelsorge
 Pension: EZ/Dusche/WC 329,80 €
 Kursgebühr: 90,00 €
 Anmeldeschluss: 14.06.24

So. 14.07. (17:00 Uhr) - | **IGNATIANISCHE**
So. 21.07. (09:30 Uhr) | **EINZELEXERZITIEN**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 37

Leitung: Marcus Volpert
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 450,90€
 Kursgebühr: 250,00 €
 Anmeldeschluss: 14.06.24

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

Tage in der Stille in gegenstandsfreier Meditation (Kontemplation). Kontemplation wird oft als ein Weg zur mystischen Erfahrung beschrieben, die ein tiefes Verständnis von Gott und eine tiefere spirituelle Erfahrung ermöglicht. In der christlichen Mystik wird sie oft als ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Einheit mit Gott angesehen.

Ca. 4 Stunden täglich Sitzübungen in der Stille, kleine Vorträge, Gruppenaustausch. Gelegenheit zur persönlichen Begleitung. Bitte bequeme Kleidung in gedeckten Farben.

Die Teilnehmer sollten Meditationserfahrung haben.

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 130,40

Kursgebühr: 165,00 €

Anmeldeschluss: 21.06.24

Do. 25.07. (17:00 Uhr) - | EINFÜHRUNG IN DIE
 So. 28.07.2024 (13:30 Uhr) | KONTEMPLATION

Neu!

im Kloster St. Georgenberg (Tirol)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 34

Infos & Anmeldung per Mail: gaestehaus@st-georgenberg.at

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

AUGUST

Mo. 26.08. (17:00 Uhr) - | SELBSTERLEBNIS IN
 Fr. 30.08. (13:30 Uhr) | MEDITATION UND GESTALTEN

Den roten Faden im Leben finden

Das ist der rote Faden, den Jesus uns aufzeigen will: Er wird uns leiten und führen und unser Leben zu einem erfüllten, sinnvollen Leben machen. Unser Leben ist Verwoben mit Gott und mit dem Nächsten. Durch unser Leben zieht sich die Verbindung Gottes zu uns und unsere Verbindung zu anderen Menschen. Wir lassen uns daraus inspirieren, um auf unser eigenes Leben zu blicken, es mehr zu verstehen und dem „roten Faden“ unseres Lebens zu folgen.

Es besteht die Möglichkeit mit Holz 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 265,40 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 29.07.24

SEPTEMBER

Mo. 02.09. (17:00 Uhr) - | KONTEMPLATIVE EXERZITIEN
So. 08.09. (13:30 Uhr) | & FELDENKRAIS

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 38

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 366,60 €

Kursgebühr: 255,00 €

Anmeldeschluss: 05.08.24

Mi. 11.09. (17:00 Uhr) - | SITZEN IN DER STILLE
So. 15.09. (13:30 Uhr)

Kontemplationskurs

Kontemplation ist der christlich-mystische (Meditations-) Weg der inneren Erfahrung.

Da das „Sein“, das „Wesentliche“, der „Urgrund“ etc. nicht gegenständlich zu fassen, sondern nur zu erfahren ist, geht es in der Kontemplation nicht um ein rationales, sinnliches Betrachten, sondern um ein gegenstandsfreies Beschauen. Dazu ist Zeit und Raum der Stille erforderlich. In der Stille kommt der Mensch zu sich selbst, er lernt sich immer mehr auch in seiner Tiefe kennen. Zunächst beginnen wir mit Körperübungen zur Ruhe zu kommen und Leib, Seele und Geist in Einklang und zu einer inneren Harmonie zu bringen. Es werden körperliche und seelische Verspannungen gelöst und Hilfen gegeben, um in der Kontemplation wach, aufrecht und nicht verspannt zu sitzen. Danach kann durch das Sitzen in der Stille der innere Raum erfahren werden. Bequeme Kleidung in gedeckten Farben.

Wer sich in psychotherapeutischer Begleitung befindet bzw. gerade in einer psychischen Krise ist, sollte vor Buchung seinen Arzt fragen.

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 265,40 €

Kursgebühr: 275,00 €

Anmeldeschluss: 14.08.24

Fr. 13.09. (17:00 Uhr) - | MEDITATION UND WANDERN
So. 15.09. (13:30 Uhr)

Entschleunigung und Entspannung in der Natur

Sie brauchen eine kleine Auszeit und lieben die Natur? Egal, ob wir uns durch dauerhaften Stress im Job überfordert fühlen, unser seelisches Wohlbefinden leidet, wir uns nach Rückzug sehnen und dem Alltag entfliehen möchten oder einfach neugierig sind, der Natur einmal anders zu begegnen. Durch langsames Gehen treten wir in Verbindung mit der Natur und mit uns selbst. Wir kommen in die Achtsamkeit.

Meditations- und Wandertage in der Umgebung und besonders der Friedensweg von St. Ottilien können Zeit und Raum geben, zu Fuß unterwegs zu sein, hin und wieder innezuhalten, sich einzulassen auf Natur und Leben, um wieder bei sich selbst anzukommen. 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 117,80 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 16.08.24

Mo. 16.09. (15:00 Uhr) - | FASTENWOCHE mit
So. 22.09. (13:30 Uhr) | Meditation-Yoga-Klangschalen

Ganzheitlich Loslassen und Erholung für die Seele finden

Jesus fordert uns auf: „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“ (Mt 11, 28-30)

Hier kann ich sie loslassen und Kraft tanken. Das Gute an diesen inneren Orten ist, dass sie jederzeit erreichbar sind. Die Begegnungen mit Jesus an unseren inneren Orten haben Auswirkungen auf unseren Alltag. Sie geben Kraft und Sicherheit.

Das Fasten mit Milch und Brot baut Fett ab. Vorteile des Brotfastens: Mit dem bewussten Kauen lernen wir wieder langsam zu essen. 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 399,60 €
 Kursgebühr: 235,00 €
 Anmeldeschluss: 19.08.24

Fr. 27.09. (17:00 Uhr) - | EINFÜHRUNG IN DIE
So. 29.09. (13:30 Uhr) | KONTEMPLATION

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 34
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 130,40 €
 Kursgebühr: 100,00 €
 Anmeldeschluss: 30.08.24

OKTOBER

Mo. 07.10. (17:00 Uhr) - | GEISTLICHE TAGE (Exerzitien)
Fr. 11.10. (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 312,80 €
 Kursgebühr: 90,00 €
 Anmeldeschluss: 09.09.24

Fr. 11.10. (17:00 Uhr) -

So. 13.10. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION

im Stil des Zen & Qi Gong

Aus dem Vertrauen auf Gott erwächst uns neue Kraft

„Aber alle, die ihre Hoffnung auf den HERRN setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwingen wachsen. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und sind nicht erschöpft.“ (Jesaja 40,31)

Wichtig ist die grundlegende Erkenntnis: Gott wird auch oft als Kraft erlebt und erfahren. Auch das, was wir nicht verstehen, können wir in Gottes Hände legen. Jesaja vergleicht die neue Kraft, die Gott schenkt, mit dem Flug des Adlers. Seine größte Kraft kommt nicht aus ihm selbst.

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

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 33

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 130,40 €

Kursgebühr: 155,00 €

Anmeldeschluss: 13.09.24

So. 20.10. (17:00 Uhr) -

So. 27.10. (13:30 Uhr)

FILMEXERZITIEN


 Neu!

Der Schatz versiegelter Zeiten

Einzelexerziten mit Filmimpulsen (3 Kinofilme) verbinden die bewegten und bewegenden Bilder und das darin erzählte Leben mit der biblischen Botschaft. Im Film das eigene Leben wieder entdecken. Die Schätze erkennen. Das Leben neu sehen und verstehen in seinen Fragen und Sehnsüchten, Hoffnungen und Ängsten, in Gelingen und Scheitern, in Verstrickung und Schuld, möglicher Versöhnung und Liebe, in Schmerz und Trennung. In all das hinein lässt Gott sein Wort Mensch werden in Jesus Christus und lädt ein, das zu ergreifen, was zum Leben führt.

Weitere Elemente: tägliches Einzelgespräch, biblische Impulse, Gebetszeiten, Möglichkeit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier, Spaziergänge in stiller Umgebung. Sie sind eingeladen im Schweigen zusammen mit anderen Menschen Ihren eigenen geistlichen Weg zu gehen – mit Gott, der zur Ruhe bringt, in die Weite führt und den Geist neu belebt.

Leitung: Carmen Mohr, Thomas Hochhaus

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 413,40 €

Kursgebühr: 350,00 €

Anmeldeschluss: 20.09.24

Mo. 21.10. (17:00 Uhr) - | KONTEMPLATIVE EXERZITIEN
 So. 27.10. (09:30 Uhr)

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 38

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Behrens

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 400,40 €

Kursgebühr: 255,00 €

Anmeldeschluss: 23.09.24

NOVEMBER

Mi. 06.11. (17:00 Uhr) - | INTENSIVE CHRISTLICHE
 So. 10.11. (13:30 Uhr) | MEDITATION im Stil des Zen

Werte der Stille

Stille ist eine Handlungsweise, die zum Tragen kommt. Der große Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal hat mal einen Satz gesagt: „Das ganze Unglück der Menschen rührt daher, dass sie nicht still in einem Zimmer bleiben können.“

Weil wir in der Stille, in der Ruhe womöglich wahrnehmen, wie unruhig wir selbst sind.

In diesen Tagen nehmen wir uns Zeit für eine bewusste Stille. 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 265,40 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 09.10.24

Fr. 22.11. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 24.11. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Yoga**

„Selig, die ein reines Herz haben;
denn sie werden Gott schauen.“ (Mt 5,8)

Das Herz ist sehr empfindsam. Es spricht stark auf verschiedene Einflüsse an, seien sie nun positiv oder negativ. Ein reines Herz ist sicherlich eine der wichtigsten Voraussetzungen, um Inspiration von Gott empfangen zu können. Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg, auf dem wir uns ein waches Bewusstsein für das Göttliche im gegenwärtigen Augenblick aneignen.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 35

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 130,40 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 25.10.24

Mo. 25.11. (17:00 Uhr) - | **VORTRAGSEXERZITIEN**
Fr. 29.11. (09:30 Uhr) | **im Schweigen**

Gönn dir Zeit – es ist dein Leben

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 33

Leitung: Abt Notker Wolf OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 312,80 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 148,40 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 28.10.24

Mi. 27.11. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATIVE EXERZITIEN**
So. 01.12. (13:30 Uhr)

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 38

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 265,40 €

Kursgebühr: 175,00 €

Anmeldeschluss: 30.10.24

Fr. 29.11. (17:00 Uhr) - | **EIN WOCHENENDE**
So. 01.12. (13:30 Uhr) | **IM SCHWEIGEN**

Neu!

Ich höre auf die Stille

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 42

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 01.11.24

DEZEMBER

Fr. 06.12. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 08.12. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen**

„Immanuel – Gott mit uns“ (Mt 1,23)

„Immanuel – Gott mit uns“ zeigt sich natürlich darin, dass Gott überhaupt zu uns kommt. Gott macht sich klein und wird Mensch. Er neigt sich ganz tief herab zu uns. Und uns hingegen erhöht er, indem wir Kinder Gottes heißen dürfen.

Gott wohnt in uns. Wir sind also so ganz eng mit Gott verbunden und dürfen täglich mit ihm leben. Unser ganzes Leben ist Advent, eine Zeit, in der Gott bei uns ankommen will, dass er unser Leben begleitet, rettend und liebend.

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 130,40 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 08.11.24

Mi. 18.12. (17:00 Uhr) - | **KONTEMPLATION &**
So. 22.12. (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, Br. Lazarus Bartl OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 265,40 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 20.11.24

JANUAR

Sa. 13.01. von
09:00 bis 16:30 Uhr

EINKEHRTAG
ZUR ORIENTIERUNG

Neu!

Die Kirche am Nullpunkt – Ich am Nullpunkt

Menschen verlassen in Massen die Kirche, Religion scheint überflüssig zu werden. Was tut man, wenn man nicht mehr fähig ist, seine Arbeit zu verrichten, wenn die Familie zerbricht, wenn man nicht mehr weiß, wofür man arbeitet, wenn man seinen Glauben verloren hat an Menschen, an die Kirche, an Gott? Wo gibt es festen Halt und überzeugende Ausrichtung? Die Entdeckung der Tiefenpsychologie lautet: Es gibt heilende Kräfte in der eigenen Seele. Das Religiöse als tragender Grund und geistige Orientierung kann geweckt werden. Die Krise des einzelnen, der Kirche und der Gesellschaft kann überwunden werden.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 24,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 29.12.23



FEBRUAR

Fr. 02.02. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE zum
So. 04.02. (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 162,60 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 05.01.24

So. 04.02. von | BRAUTLEUTETAG
09:00 bis 16:30 Uhr

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

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

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Kosten pro Person: 30,00 €

Anmeldeschluss: 19.01.24



Sa. 17.02. von
09:00 bis 16:30 Uhr

EINKEHRTAG

Neu!

Die Umkehr, die alle fordern und niemand will

Beichte, Busse, Umkehr scheinen Fremdwörter im kirchlichen Raum geworden zu sein. In der politischen Wirklichkeit ist es gerade umgekehrt. Mit anderen Namen fordern alle die Umkehr von den andern. Die Klima-Aktivisten/innen riskieren die schlimmsten Gefahren, um auf die drohende Klimakatastrophe hinzuweisen. Es wird aber kaum etwas geschehen, wenn sich nicht die Menschen umkehren, ihre Werte, ihren Lebensstil ändern.

Gerade darum geht es bei der Umkehr zum Reich Gottes. Sie beginnt nicht bei der heroischen Selbstüberwindung, sondern bei der Stille des Herzens, bei dem, was unbedingt nahe geht, beim eigenen Leid und bei überwältigender Erfahrung der Nähe Gottes.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 24,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 02.02.24

Fr. 23.02. (17:00 Uhr) -
So. 25.02. (13:30 Uhr)

WEISHEIT AUS DER WÜSTE

Die Spiritualität der Wüstenväter

Die Wurzeln der christlichen Spiritualität liegen in der Wüste Ägyptens. In diesem Seminar wollen wir uns mit den praktischen Weisheiten aus Ägyptens Wüste eingehender beschäftigen, denn sie bieten auch für den modernen Menschen viele wertvolle und hilfreiche Anhaltspunkte auf dem Weg zu einem geglückten Leben. Wir werden uns in diesem Kurs zum einen anhand kurzer Textimpulse mit dem Denken und der Lebenswelt der Wüstenväter vertraut machen, zum anderen versuchen wir in praktischen Übungen dem Ziel der Wüstenväter, nämlich offen zu sein für Gott, ihm näher zu kommen. Themen wie Achtsamkeit, Urteilsenthaltung, Schweigen stehen hierbei im Zentrum.

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 26.01.24

M Ä R Z

Fr. 08.03. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 10.03. (13:30 Uhr)

„Elija – vom Gotteskämpfer zum Mystiker“

Elija, ein Prophet der in Gegensätzen lebt. Seine Krise wird ja auch mit Elijasmüdigkeit bezeichnet. Er muss Gott neu kennenlernen, bei ihm eintauchen um bei den Menschen neu aufzutauchen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 09.02.24

Sa. 09.03. von | BESINNUNGSTAG
09:00 bis 16:30 Uhr

Neu!

Ostern neu verstehen

Die Berichte von Ostern widersprechen sich in vielem und seien deshalb unglaubwürdig, wenn man sie kritisch historisch betrachtet. Nicht jedoch, wenn man den Blick auf das Erleben der Jünger wirft. Ostern ist wie ein Erdbeben, das alle erschüttert, wie der Blitz, der einschlägt, eine Kraft, die den schweren Stein wegrollt und die Vertreter der Weltmacht stürzen lässt (Mt 28,2-6). So gewaltig ist das Erleben der ersten Christen und so umwerfend ist ihr Glaube. Um diesen geht es bei der Osterbotschaft und bei der Tiefenpsychologie. Wer Christ wurde, trat in diesen Erlebnisraum ein. Äußeres Zeichen war die Taufe in der Osternacht. Sie war der Höhepunkt der Umkehr und Aufbruch der Osterfreude.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 24,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 23.02.24

Mo. 11.03. & Di. 12.03. & Mi. 13.03. | EINKEHRTAG
von 09:00 bis 16:00 Uhr | FÜR FRAUEN

„Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn!“ (Lk 24,31)

Sich mit Jesus auf den Weg machen, mit ihm unterwegs sein und den Weg zum Leben gehen.

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Kosten pro Person: 28,50 €

Fr. 15.03. (17:00 Uhr) - | **WOCHENENDKURS**
 So. 17.03. (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 162,60 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 16.02.24

Sa. 16.03. von | **EINKEHRTAG FÜR MÄNNER**
 09:00 bis 16:00 Uhr

Männer der Bibel als Vorbilder für meinen Glauben

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB

Kosten pro Person: 28,50 €

Fr. 22.03. (17:00 Uhr) - | **LENTEN RETREAT**
 So. 24.03. (13:30 Uhr) | **for English speakers**

Neu!

St. Patrick and Celtic Spirituality

The roots of the German Church were often planted by Irish-Scottish monks. A love for humor, nature symbolism, and lyric characterizes Celtic spirituality, and a love for whisky permits a short pause in their otherwise strict Lenten discipline. Through discussion, music and a wee bit of Irish coffee, we shall pray through the weekend like the Celts.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 23.02.24

Do. 28.03. (15:00 Uhr) - | MITFEIER DER
Mo. 01.04. (13:30 Uhr) | KAR- UND OSTERLITURGIE

„Jesus lebt, mit ihm auch...“ (Christian Fürchtegott Gellert)

Viele kennen den Beginn dieses Osterliedes. Wo aber geschieht dieses Leben, wo geschieht Auferstehung? Ist nicht unsere Existenz der „Ort“, der „Raum“, in dem sich dieses Leben Gottes immer wieder erneuern und verewigen will?

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 329,80 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 29.02.24

Do. 28.03. (14:30 Uhr) - | OSTERKURS
Mo. 01.04. (13:30 Uhr) |

„Brannte uns nicht das Herz in der Brust?“ (Lk 24,32)

Die beiden Jünger von Emmaus erleben eine Verwandlung. Trauer und Schmerz werden gewandelt in Freude und Zuversicht. So erleben sie ihr persönliches Ostern. Im gemeinsamen Mitfeiern und Miterleben der Kar- und Ostertage wollen auch wir uns verwandeln lassen. Für alle, 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 richtig. Um einer guten Mischung zwischen langjährigen und neuen Teilnehmenden 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 265,40 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 29.02.24

APRIL

Di. 02.04. (17:00 Uhr) - | KLOSTER AUF ZEIT
So. 07.04. (13:00 Uhr) |

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. 10.05. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
So. 12.05. (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/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 12.04.24

So. 12.05. von | BRAUTLEUTETAG
09:00 bis 16:30 Uhr

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 53

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Kosten pro Person: 30,00 €

Anmeldeschluss: 26.04.24

Fr. 17.05. (17:00 Uhr) - | PFINGSTKURS
Mo. 20.05. (13:30 Uhr)

„Alle, die sich vom Geist Gottes leiten lassen,
sind Kinder Gottes.“ (Röm 8,14)

Wo gibt es Orientierung? Wohin entwickelt sich die Welt? Was sind eigentlich die Beweggründe meines Lebens und meiner Lebenszukunft? In diesen existenziellen Fragen finden wir als Christen eine Antwort in der Führung durch den Geist Gottes. 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: P. Otto Betler OSB & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 246,20 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 19.04.24

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



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



JUNI

Sa. 01.06. von
09:00 bis 16:30 Uhr

BESINNUNGSTAG

Neu!

Der Priester zwischen Vereinsvorstand und Zenmeister

Wer will heute noch Priester werden? Die Wertschätzung, die dieser Beruf einst hatte, ist geschwunden. Der besondere Weihecharakter wird heute in Frage gestellt. Es handle sich um einen Beruf wie um jeden andern. Nach dem ursprünglichen Verständnis vertritt der Priester das Heilige, die Dimension menschlicher Existenz, die den letzten Sinn verleiht. Entscheidend für den Zugang zu diesem Sakrament müsste die menschliche und spirituelle Qualifizierung sein, die spirituelle Tiefe, die der eines Zenmeisters vergleichbar ist, und eine Persönlichkeitsbildung, wie sie von einem Psychotherapeuten verlangt wird. Weniger wichtig wären dann die Kriterien, ob Mann oder Frau, ob verheiratet oder nicht.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 24,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 17.05.24

JULI

Mo. 15.07. (17:00 Uhr) - IKONENMALEN
So. 21.07. (09:30 Uhr)

Ikone 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 480,00 €

Kursgebühr: 280,00 €

Anmeldeschluss: 17.06.24

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

Neu!

Verstehst du, was du da feierst?

„Was macht denn der Priester, wenn er Wasser in den Wein gießt?“ fragt eine Frau, die regelmäßig in die Messe kommt. Was steckt in den Zeichen und Symbolen der Sakramente der Kirche? Was ist ein Sakrament überhaupt? Welche Bedeutung können sie für mein aktuelles Leben haben? Welche Zugänge kann es geben? Wer solche Fragen hat und über die Symbolkraft der katholischen Liturgie mehr wissen will, ist für dieses Seminar genau richtig.

Leitung: P. Michael Bäumler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 21.06.24

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

Neu!

Roll den Stein weg!

Anlässlich des Festes der heiligen Lazarus, Martha und Maria, die als besondere Freund*innen Jesu gelten, überlegen wir die Pros und Contras der Freundschaft mit Jesus für uns in diesem Jahrhundert.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 28.06.24



Mo. 29.07. (15:00 Uhr) - | GRUNDKURS BIBLIOLOG
Fr. 02.08. (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.

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. Bibliolog ist daher unkompliziert im pastoralen Alltag von Jugend- und Gemeindegarbeit sowie Schule einsetzbar.

Arbeitsformen und Methoden:

Die dafür erforderlichen methodischen und praktischen Fähigkeiten werden in dieser Fortbildung erlernt und geübt. 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 334,40€

Kursgebühr: 280,00 €

Anmeldeschluss: 01.07.24

AUGUST

Fr. 02.08. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 04.08. (13:30 Uhr) | zum Fest der
Verklärung des Herrn

Neu!

Du bist meine geliebte Tochter, du bist mein geliebter Sohn!

Mitten im Sommer feiern wir am Fest der Verklärung des Herrn ein kleines Osterfest. Mit Musik, Texten, Stille, Austausch und Feiern, wollen wir uns eine Zeit der Erholung gönnen und auf-tanken für unseren Alltag.

Herzliche Einladung zu einem österlichen Wochenende. Die Teilnahme am Chorgebet der Mönche ist möglich. Da wir auch draußen unterwegs sein werden, bitte festes Schuhwerk mitbringen.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 05.07.24

Mo. 05.08. (17:00 Uhr) - | FERIEN IM KLOSTER

So. 11.08. (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: P. Otto Betler OSB & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 436,60 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 366,60 €

Kursgebühr: 175,00 €

Anmeldeschluss: 08.07.24

Mo. 19.08. (17:00 Uhr) - | KLOSTER AUF ZEIT

So. 25.08. (13:00 Uhr)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 57

Leitung: Br. Markus Weiß OSB

Infos per E-Mail: klosteraufzeit@ottilien.de

SEPTEMBER

Fr. 20.09. (17:00 Uhr) -

So. 22.09. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSWOCHENENDE

im Kloster

St. Georgenberg (Tirol)

„Gott lesen“ – Mit der Bibel beten lernen.

Neu!

Wie soll man nur beten? Nicht wenige Zeitgenossen suchen einen Zugang zum Gebet und wagen es nicht, weil sie meinen, sie müssten erst Experten werden. Die Alten Mönche haben mit der sog. „lectio divina“ eine Form des Betens mit der Bibel entwickelt, die jedem an der Hl. Schrift interessierten und suchenden Menschen eine Hilfe für das persönliche wie gemeinsame Beten werden kann. Wer da auf der Suche ist und etwas Interesse und Neugierde für die Bibel mitbringt, um mit ihr beten zu lernen, ist herzlich eingeladen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Infos & Anmeldung: gaestehaus@st-georgenberg.at

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

Neu!

Apokalypse

In diesen unsicheren Zeiten geprägt von Krieg und Pandemie, will man sich geistlich stabilisieren und sich auf die Zukunft vorbereiten. Die Christen des ersten Jahrhunderts fanden sich auch in unsicheren Zeiten und schufen DIE APOKALYPSE, das letzte Buch der Bibel. Daraus schöpften sie Zuversicht und Hoffnung. Sehen wir, was das bilderreiche Buch für uns heute noch tun kann.

Leitung: P. Otto Betler OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €
 Kursgebühr: 95,00 €
 Anmeldeschluss: 23.08.24

So. 29.09. von | BRAUTLEUTETAG
 09:00 bis 16:30 Uhr

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 53

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team
 Kosten pro Person: 30,00 €
 Anmeldeschluss: 13.09.24

OKTOBER

Sa. 05.10. von | EINKEHRTAG
 09:00 bis 16:30 Uhr

Neu!

Der Sonnengesang – gegen Klimakatastrophe und andere Katastrophen!

In diesen Tagen feiern wir Franziskus von Assisi (1181 – 1226), einen Heiligen, der den Sonnengesang, ein Loblied auf die Schöpfung verfasst hat. Dieses Lied spiegelt einen Menschen, der Gott, den Geschöpfen und den Menschen zugleich nahe ist, der überströmenden Jubel, Zuversicht, Versöhnung und Frieden ausstrahlt. Solche Gestalten bräuchten wir heute, um der Klimakatastrophe, der Zerstörung der Natur, dem Krieg der Völker, der Spaltung der Gesellschaft und der Kirche entgegenzutreten. Welche Wege gibt es, um den Sonnengesang mit der Freude singen zu können, wie ihn der Heilige verfasst hat?

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
 Verpflegung: 24,00 €
 Kursgebühr: 40,00 €
 Anmeldeschluss: 20.09.24

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

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

Leitung: P. Regino Schüling OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €
 Kursgebühr: 95,00 €
 Anmeldeschluss: 13.09.24

Sa. 12.10. von | BESINNUNGSTAG
 09:00 bis 16:30 Uhr

Neu!

„Gott ist tot – außer man entdeckt ihn in der eigenen Seele“ war einmal das Schlagwort, um den Glauben abzuwehren. Heute gilt eher: „Sie haben vergessen, dass sie Gott vergessen haben“. Der Atheismus scheint unbezwingbar. Weiter hilft der Satz von Paul Tillich: „Gott ist das Symbol für das, was mich unbedingt angeht.“ Gott ist innen, in der eigenen Seele, in dem, was mich zutiefst berührt. Die wichtigsten Ereignisse, die unbedingt angehen, sind Hochzeit, Geburt, Tod. Da kommen sie noch in die Kirche. Gott suchen heißt, sich dem zu öffnen, was einen betroffen macht, erschüttert oder erfreut, sich mit sich selbst konfrontieren, im Gespräch, in der Stille, im Gebet, in den Träumen.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
 Verpflegung: 24,00 €
 Kursgebühr: 40,00 €
 Anmeldeschluss: 13.09.24

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

Einführung in das Psalmensingen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 56

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €
 Kursgebühr: 95,00 €
 Anmeldeschluss: 20.09.24

Mi. 23.10. (17:00 Uhr) - | BETEN UND ARBEITEN
 So. 27.10. (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 329,80 €

Anmeldeschluss: 25.09.24

NOVEMBER

Fr. 08.11. (17:00 Uhr) - | KLOSTER AUF ZEIT
So. 10.11. (13:30 Uhr)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 57

Leitung: Br. Markus Weiß OSB

Infos per E-Mail: klosteraufzeit@ottilien.de

Sa. 16.11. von | BESINNUNGSTAG
09:00 bis 16:30 Uhr

Neu!

Gibt es ein Jenseits? Was ist nach dem Tod?

Ist das Leben hier in dieser Welt schon alles oder gibt es noch ein Jenseits? Die Botschaft von einem Leben nach dem Tod scheint gar nicht zu interessieren. Der moderne Mensch möchte in diesem Leben, in dieser Welt sein volles Glück erfahren.

Schließt sich beides aus oder gibt es einen Weg, wo ein Leben in dieser Welt, voll und ganz zur Erfüllung kommt und die Tatsache des Todes miteinschließt?

Inzwischen gibt es Berichte von Nahtoderfahrungen, die ein Licht in die geheimnisvolle Welt werfen könnten.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 24,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 01.11.24

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

Allem Anfang wohnt ein Zauber inne

Mit dem ersten Adventswochenende beginnt nicht nur das neue Kirchenjahr, sondern auch eine „zauberhafte“ Zeit der Erwartung, in die wir uns einstimmen mit Symbolen, Impulsen, Meditation, sonntäglicher Eucharistie und dem Chorgebet der Mönche. Wir sind auch mehrmals draußen zu Fuß unterwegs!

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 01.11.24

DEZEMBER

Mo. 02.12. (17:00 Uhr) - | BESINNLICHE TAGE IM ADVENT
Fr. 06.12. (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 312,80 €
Kursgebühr: 125,00 €
Anmeldeschluss: 04.11.24

Mo. 02.12. & Di. 03.12. & Mi. 04.12. | EINKEHRTAG
von 09:00 bis 16:00 Uhr | FÜR FRAUEN

Ausschau halten – offen sein.
In der Erwartung leben, dass Gott sich uns zeigt.

Anmeldung nicht erforderlich!
Leitung: P. Tassilo Lengger OSB
Kosten pro Person: 28,50 €

Sa. 07.12. von | EINKEHRTAG FÜR MÄNNER
09:00 bis 16:00 Uhr

Männer der Bibel als Vorbilder für meinen Glauben

Anmeldung nicht erforderlich!
Leitung: P. Tassilo Lengger OSB
Kosten pro Person: 28,50 €

Fr. 13.12. (17:00 Uhr) - | ADVENTSKURS
So. 15.12. (13:30 Uhr)

Neu!

St. Ottilia & Lucy

Die Hl. Odilia, Fürsprecherin bei Augenkrankheiten, symbolisiert Sicht und Einsicht, zwei Qualitäten wichtig für ein erfolgreiches christliches Leben.

Leitung: P. Otto Betler OSB
Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €
Kursgebühr: 100,00 €
Anmeldeschluss: 15.11.24

Fr. 13.12. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 15.12. (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 162,60 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 15.11.24

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

Neu!

Religion beginnt im Leib - Mit dem Körper beten

Wer den Jakobsweg gegangen ist, ist nicht nur in Santiago, sondern auch in seinem Leib angekommen. Er spürt eine ganz andere Dimension, nimmt die Welt, liturgische Feiern, Kirchen und Menschen ganz anders wahr. Religion beginnt im Leib! Wir müssen nicht nach Santiago gehen, wir können es daheim auch einüben. Es beginnt damit, dass wir mit voller Aufmerksamkeit die vier Grundwürden des Menschen wahrnehmen: Wie stehe ich? Wie gehe ich? Wie sitze ich? Wie liege ich? Weiter dazu: Wie knie ich? Wie mache ich eine Verneigung? Wir werden erfahren, dass Beten ergreifend und bereichernd wird. Der Leib kann zum Organ für Gott werden.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 13.11.24

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

Ein Kind ist uns geboren ... und nun?

Der Kontrast, den der Evangelist Lukas in seiner Erzählung von der Geburt Jesu aufbaut, könnte kaum größer sein: Hier eine reichs- oder weltweite Steuerschätzung – da die prekäre Einfachheit von Stall, Krippe und Windeln. Hat die Botschaft von Weihnachten in einer Welt der Digitalisierung, der Algorithmen und Wirtschaftskriege noch etwas zu sagen? Zusammen mit der Liturgie der Weihnachtsfesttage möchten Impulse dazu eine Einladung sein, sich heute auf die Geburt Gottes in dieser Welt einzulassen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 246,20 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 25.11.24



JANUAR

Do. 11.01. (19:30 Uhr) | OFFENES SINGEN

Musikabend – für alle Musikfreunde

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Ort: Schulkirche St. Michael

Fr. 12.01. (17:00 Uhr) - | MUSIKALISCHES WOCHENENDE
So. 14.01. (13:30 Uhr)

Und Freude wird weit

Freude ist eine helle und heitere Stimmung. Dieses Wochenende ist eine Einladung, beim gemeinsamen Singen von geistlichen Liedern zur inneren Freude zu kommen und Gott zu loben. Jeder der Freude hat am Singen und Tanzen ist herzlich eingeladen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 15.12.23

Sa. 13.01. von | WORKSHOP ZUR
09:00 bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

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

Neu!

Schlechte Nachrichten beherrschen die Medien. Missstände und Fehler werden angeprangert, aber all das Gute, das täglich ge-

schiebt, 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: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 05.01.24

Sa. 13.01. von
09:30 bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Neues Jahr, neues Glück

Oft nehmen wir uns zu Beginn eines neuen Jahrs vor, vieles anders zu machen. Offenheit für Neues, das sollten wir uns im ganzen Leben bewahren. Manchmal sind die Vorsätze jedoch sehr ambitioniert oder nicht ganz realistisch.

Was erwarten wir uns von den nächsten zwölf Monaten? Wo möchten wir Korrekturen vornehmen? Was möchten wir endlich anpacken? Und welche neuen Wege möchten wir beschreiten? Mit einem neuen Blick auf unser Leben und im Austausch suchen wir nach den Veränderungen, die uns wirklich am Herzen liegen, und überlegen, wie wir sie in die Tat umsetzen können. Dabei müssen es nicht die großen Kehrtwendungen sein. Jeder kleine Schritt in eine neue Richtung kann unser Leben bereichern.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 28,00 €

Kursgebühr: 57,00 €

Anmeldeschluss: 29.12.23

Fr. 26.01. (17:00 Uhr) -
So. 28.01. (13:30 Uhr)

TANZEN, SINGEN,
BESINNEN UND KREATIV SEIN

Lichtstrahlen – Lichtspuren – Lichtklänge

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen rund um den Lichtmesstag das zunehmende Licht des neuen Jahres erfahren und Stärkung für den Alltag erleben.

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 29.12.23

Sa. 27.01. von
09:00 bis 16:30 Uhr

EINFÜHRUNG in die
Tiefenpsychologie C. G. Jungs

Neu!

Wer denkt mich?

Ob die Liebe, ob die Ehe, ob das Leben gelingt, darin sind selbst kritisch Denkende meist ratlos. Wichtiger ist deshalb zu schauen: Welche Faktoren bestimmen meine Gefühle, meine Motive, meine Stimmung, mein Schicksal? Wer denkt mich?

Darin kann uns die Tiefenpsychologie ein Stück weiterhelfen. Sie ermöglicht es, Blicke in die eigene Seele zu werfen. Man wird dem begegnen, was mich in die Irre führt oder mein Leben gelingen lässt, dem Schatten, dem, was Stimmungen und Gefühle beherrschen und dem tiefsten seelischen Grund, der unserem Leben Sinn und Halt verleiht, dem göttlichen Funken oder dem Organ für Gott.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 24,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 12.01.24

FEBRUAR

Fr. 09.02. (17:00 Uhr) -
So. 11.02. (13:30 Uhr)

AUFSTELLUNGSWORKSHOP

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 162,60 €

Kursgebühr: 310,00 €

Anmeldeschluss: 12.01.24

Fr. 09.02. (17:00 Uhr) - | EIN WOCHENENDE FÜR DIE
So. 11.02. (16:00 Uhr) | BEZIEHUNG

Zeit für die Liebe

Die Beziehung in den Mittelpunkt stellen – neue Nähe erfahren.
Einander mit dem Herzen zuhören – aneinander Neues entdecken.
Ein Erlebnis zu zweit – der Ehe neuen Schwung geben.

Angesprochen sind Ehepaare und Paare, die nicht verheiratet sind, jedoch als Mann und Frau miteinander in einer dauerhaften, verbindlichen Beziehung leben und 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 & Anmeldung: Agi & Fritz Dirschowski

Tel. 08803 / 2214

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

Fr. 09.02. (17:00 Uhr) - | SEMINAR
So. 11.02. (13:30 Uhr) |

Die Kraft der Gegenwärtigkeit – Kompass meiner Lebendigkeit

In diesem Seminar üben wir, im gegenwärtigen Erleben anzukommen und unserer Innenwelt gewahr zu sein, d.h. seelischer Tiefe, Innerlichkeit und unmittelbarer Lebendigkeit, für die wir im Alltag meist nicht aufmerksam, sensibel und offen genug sind. Nach innen zu lauschen kann die Orientierung im Auf und Ab unserer Lebensbewegungen und das Gespür dafür sehr stärken, was mit mir los ist, auf was es genau jetzt ankommt, was ich brauche, was für mich stimmig und gut ist.

Dafür können wir lernen, körperliches Empfinden, Gefühle, Bilder, Impulse und andere Erlebensprozesse in meditativer Haltung wahrzunehmen, spielerisch-experimentell zu erkunden und diesen authentisch Ausdruck zu verleihen. In der schlichten Unmittelbarkeit und Stille der Gegenwärtigkeit finden wir wieder Zugang zu unseren seelischen Ressourcen wie Freude, Offenheit, schöpferischer Kraft, Frieden, Verbundenheit u.a.m. Im Zusammenspiel diverser Übungen wird als wichtigste Methode „das innere Erforschen“ angeleitet und geübt (R. Stiegler, Nach innen lauschen, 2014).

Leitung: Christoph Jackel

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 105,00 €

Anmeldeschluss: 12.01.24

Fr. 16.02. (17:00 Uhr) - | RESILIENZWOCHENENDE
 So. 18.02. (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, 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 zu Selbsterfahrung und Austausch und praktische Hilfen für Zuhause.

Leitung: Anja Bayer

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 19.01.24

Fr. 16.02. (17:00 Uhr) - | EINFÜHRUNGSSEMINAR
 So. 18.02. (13:30 Uhr)

Enneagramm

Das Enneagramm ist ein uraltes spirituelles Modell der Selbsterkenntnis, der inneren Haltung und des seelischen Wachstums. Wie bin ich, was sind meine Stärken und Schwächen, und wohin zielt meine Entwicklung? Auf diese Fragen versucht das Enneagramm (ennea = neun; gramma = Buchstabe, Punkt) Antworten zu geben.

- Informationen, vielgestaltige interaktive Übungen und Austausch führen Schritt für Schritt in dieses faszinierende Modell menschlicher Charakterdynamik ein.
- Kenntnisse des Enneagramms werden in diesem Seminar nicht vorausgesetzt.
- „Als Spiegel der Seele bleibt das Enneagramm ein Werkzeug, das irgendwann beiseitegelegt werden kann. Das Enneagramm ist ein Wegweiser. Wegweiser zeigen den Weg; gehen aber müssen wir ihn selbst.“ (Andreas Ebert)

Leitung: Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 19.01.24

Fr. 16.02. (17:00 Uhr) - | SYSTEMISCHE BIOGRAPHIE
So. 18.02. (13:30 Uhr) | UND WERTE

Neu!

Der Klügere hat kurze Beine – Die Geschichte meiner Glaubenssätze

Wir wachsen auf mit Glaubenssätzen, aus denen Erwartungen an uns entstehen. Der Wertekanon unserer Familie und Gesellschaft prägt und begleitet uns. Manches ist Geschenk und gibt Orientierung, anderes reibt sich mit der Wirklichkeit, wirkt machtvoll auf die eigenen Lebensentscheidungen ein. Und dann sind da auf einmal neue Glaubenssätze, mit denen wir den Jüngeren kommen oder sind es die alten im neuen Gewand? Erwartung, Macht, Liebe?

In interaktiven Spiel-, Schreib- und Erzählformen nähern wir uns den Glaubenssätzen unserer Biographie und Gegenwart. Interessante Fundstücke, die diese unsere Glaubenssätze symbolisieren dürfen gerne leibhaftig oder auf Fotos in den Kurs mitgebracht und vorgeführt werden. Zum Beispiel unsere Kleidung damals. Auf dass sich unsere Glaubenssätze zeigen und lockern. Am Ende womöglich unser weites Herz schlägt.

Leitung: Rainer Schildberger

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 19.01.24

Fr. 23.02. (17:00 Uhr) - | BEWUSSTES ATMEN UND
So. 25.02. (13:30 Uhr) | MEDITATION

Sich ins Vertrauen atmen

Gibt es etwas an dem wir uns festhalten können, das uns wie ein Rettungsring durch die brausenden Wogen des Lebens trägt? Bewusstes Atmen kann uns Halt und Sicherheit bieten. Sanfte rhythmische Atemweisen, Achtsamkeitsübungen und Meditation führen uns in die Atemanbindung.

Erfahrungsaustausche bereichern unsere Erkenntnisse und Erlebnisse. Sind wir tief mit unserem Atem verbunden, können wir unmittelbar an Leib und Seele erleben, dass es etwas in uns gibt, das uns trägt und hält. Durchatmen wird wieder möglich. Tiefe Ruhe und ein Gefühl von Geborgenheit kann sich in uns ausbreiten. Aus diesem Zustand heraus können Impulse entstehen, die uns zuversichtlich stimmen und den eigenen Weg vertrauensvoll weiter gehen lassen.

Leitung: Kornelia Zellner

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 26.01.24

Mo. 26.02. (14:30 Uhr) - | INTENSIVSEMINAR
 Mi. 28.02. (13:30 Uhr) |

Neu!

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Ab der Mitte des Lebens drängen sich in uns Fragen auf, wie: War das alles? Was soll noch kommen? Was will ich noch realisieren? Was ist mir wirklich wichtig? Welche Fragen stellt das Leben an mich? Wie bekommt mein Leben einen unverlierbaren Sinn? Alle Schulen der Spiritualität sowie die Psychologie betonen die hohe Bedeutung der Sinnentdeckung mit Blick auf gelingendes Leben. Auf der Grundlage der Logotherapie & Existenzanalyse, nach dem Wiener Arztphilosophen Viktor E. Frankl (1905-1997) wollen wir den Sinn des Augenblicks erspüren, bleibende Werte im Leben erfühlen. Sie lernen den Ansatz einer Heilenden Lebensbilanz (von Dr. Otto Zsok) kennen, wenden das Gelernte in Einzelarbeit oder in Kleingruppen an, tauschen sich aus, reflektieren und erhalten dadurch WERT- und SINN-volle Erkenntnisse für Ihr zukünftiges Leben.

Leitung: Angela Grabowski

Pension: EZ/Dusche/WC 167,20 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 29.01.24

M Ä R Z

Fr. 01.03. (17:00 Uhr) - | KLEINE AUSZEIT IM KLOSTER
 So. 03.03. (13:30 Uhr) |

In mir selbst zu Hause sein...

Für alle, die sich von vielen Herausforderungen 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 Weisheitstraditionen, Musik, Bewegung und der Kraft der Natur.

Leitung: Hannelore Morgenroth, P. Klaus Spiegel OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 02.02.24

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

Was in meinem Leben gelungen ist

Viele Menschen richten den Blick auf die negativen Ereignisse ihres Lebens, die Krisen, die schwierigen Hürden, das, was vermeintlich schief gelaufen ist. Dabei laufen sie Gefahr zu übersehen, was ihnen im Verlauf der Zeit Positives widerfahren ist. Wie sie an den Krisen wachsen und neue Ressourcen entwickeln

konnten. Und welche Fähigkeiten in ihnen die schwierigen Lebensphasen ans Tageslicht brachten.

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

Leitung: Dr. Petra Altmann

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 225,00 €

Anmeldeschluss: 02.02.24

Fr. 08.03. (17:00 Uhr) - | MEDITATIVES TROMMELN
So. 10.03. (13:30 Uhr) | in der Fastenzeit

Zur inneren Mitte finden mit der Djembe

In der Fastenzeit richtet sich der Fokus wieder mehr nach innen, auf uns selbst. Mit einem achtsamen und zugleich intensiven Klangerlebnis beim Trommeln sowie mit besinnlichen Texten und leichten Entspannungsübungen finden wir zu unserer Mitte und nutzen den Energiefluss der Trommeln, um unsere Akkus wieder aufzuladen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

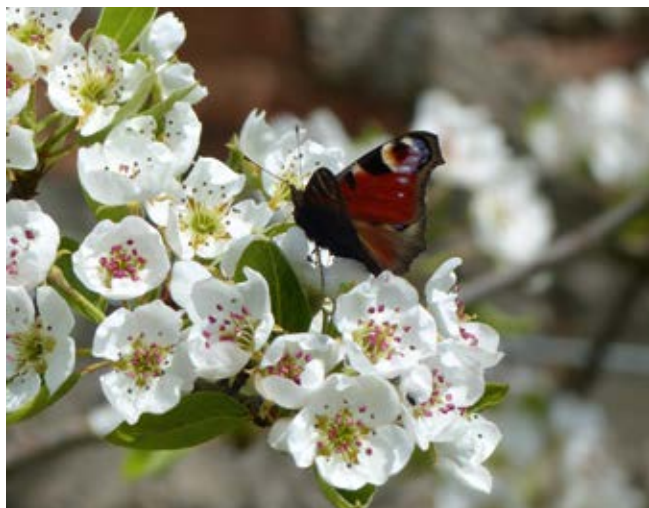
WICHTIG: Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen (begrenzte Anzahl, Leihgebühr 10 €, zahlbar im Kurs)!

Leitung: Karin Plötz

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 09.02.24



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

Neu!

Alles braucht seine Zeit

Trauer hat viele Ursachen. Zumeist wirft uns der Tod eines geliebten Menschen aus der vermeintlich sicheren Bahn des Lebens. In der schnelllebigen Welt findet Trauer oft viel zu wenig Zeit und Raum.

Traditionelle Trauerriuale vergangener Zeiten greifen längst nicht mehr. Das 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, 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.

Der Kurs ist vor allem für jene gedacht, die in den letzten Jahren einen lieben Menschen verloren haben. Der Verlust sollte mindestens 6 Monate zurückliegen.

Leitung: Christian Borowski

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 23.02.24

Sa. 23.03. von | WORKSHOP ZUR
 09:00 bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Neu!

Versöhnung mit Brüchen in meinem Leben

Manches ist schief gelaufen in unserem Leben. Verletzungen durch andere, die noch nach Jahren schmerzen. Eigene Fehler, Unterlassungen oder Versagen. Wir tun uns schwer, anderen und uns selbst zu vergeben. In diesem Workshop werden wir uns liebevoll unseren Brüchen zuwenden und entdecken, dass Gott gerade die Menschen liebt, deren Lebensweg nicht gerade verlaufen ist. Elemente des Workshops sind kurze Impulse, persönliche Reflexion, Austausch in der Gruppe, einfache Achtsamkeitsübungen, Jesustexte und Symbole.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 23.02.24

APRIL

Mo. 01.04. (17:00 Uhr) - | KREATIVES COACHING MIT
Fr. 05.04. (13:30 Uhr) | ALLEN SINNEN

Schleife deinen Diamanten, denn du bist ein Diamant!

Wir Menschen sehnen uns aus tiefstem Herzen danach, ein glückliches, erfülltes Leben zu führen. Dies ist uns oftmals in unserem betriebsamen, fremdbestimmten Alltag nicht möglich. Schenke dir eine Auszeit, um Ruhe, Zufriedenheit, das intensive Gefühl von Glück und das Einssein mit dir selbst wieder zu finden.

Viele wunderbare Impulse aus der positiven Psychologie, Achtsamkeitsübungen in der Natur, ein Potpourri von Meditationsformen, Tanz, kreativem Gestalten, gute Gespräche und der besondere Ort von St. Ottilien füllen unsere gemeinsamen Tage, die aufeinander aufgebaut sind. 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 nach Hause.

Leitung: Sabine Heyer

Pension: EZ/Dusche/WC 329,80 €

Kursgebühr: 365,00 €

Anmeldeschluss: 04.03.24

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

Papst Martin I und Monotheletismus

Eine heiße Debatte über Jesu Willen brachte Papst Martin von Rom über Konstantinopel zur Krim, wo er 655 starb. Sein Nachfolger war schon im Amt. Friedlicher wird es wohl zugehen, wenn wir Jesu Willen nachmittags diskutieren und abends Mittelmeerweine verkosten.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 15.03.24

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

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

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 210,00 € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 15.03.24

Fr. 12.04. (17:00 Uhr) - | SYSTEMISCHE BIOGRAPHIE-
 So. 14.04. (13:30 Uhr) | ARBEIT & KREATIVE QUELLEN

Wir sind Zauberer – Meine Geschichte neu erzählen

Neu!

Was haben wir als Kind gerne gemacht? Was konnten wir stundenlang tun, ohne zu ermüden? Aus welchen kreativen Quellen schöpfen wir noch heute, um uns und andere zu erfreuen, vielleicht auch um Krisen zu meistern? Wir versuchen unserer Biographie der Freuden und des Geglückten auf die Spur zu kommen. Wir reiten Wolken, trinken aus blauen Quellen, reiben an den Wunderlampen. Ist unser Leben ein Märchen? Vielleicht – Wir wollen versuchen zu zaubern. Wer es schon kann, darf es gerne im Kurs vorführen. „Magische“ Gegenstände aus der eigenen Biographie oder Musikinstrumente dürfen gerne mitgebracht werden. Eine kleine, bezaubernde Aufführung am Ende des Kurses hätte ihren Reiz.

Leitung: Rainer Schildberger

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 15.03.24

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

Blumen und Vögel

Frühling! 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 130,40 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 15.03.24

Fr. 26.04. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDKURS
So. 28.04. (13:30 Uhr)

Bewusstes Berühren – Den Segen unserer Hände empfangen und weitergeben

Dieses Wochenende ist eine Einladung, uns selbst und einander das Geschenk bewusster Berührungen zu machen. Unter sorgsamer Anleitung erfahren wir verschiedene Berührungsarten und -qualitäten. Als unser biologisch größtes Wahrnehmungssystem hat der Tastsinn laut Berührungsforschung ganz besonderen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Der Kurs bietet einen geschützten Rahmen, um den Segen zu erleben, der von unseren Händen ausgeht, wenn wir einem anderen Menschen körperlich Aufmerksamkeit schenken.

Mit Bewegungs- und Sensibilisierungsübungen aus der Resilienzförderung, Contactimprovisation und Achtsamkeitspraxis nähern wir uns einer Form der leiblich-seelischen Kommunikation, die heute neue Beachtung verdient.

Leitung: Anja Bayer, Matthias Störr

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 225,00 €

Anmeldeschluss: 29.03.24

Sa. 27.04. von | WORKSHOP ZUR
09:00 bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Träume – Hinweisschilder auf dem Lebensweg

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: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 19.04.24

M A I

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

Neu!

Meine Träume – meine Zukunft!

„Darüber muss ich erst einmal schlafen“, sagt man gerne, wenn man Probleme hat. Am nächsten Tag schauen die Dinge anders aus. Denn die Seele arbeitet bei Nacht. Die Träume sind ein Blick in die Werkstatt der Seele und auch deren Instrumente. Träume kommen aus dem Bereich, der unsere Stimmungen, Gedanken und Entscheidungen lenkt. Wer seine Träume versteht, arbeitet an seiner besseren Zukunft und der vieler anderer. Wir erzählen in der Runde, was wir selbst geträumt haben und versuchen, das Gesagte zu verstehen.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 12.04.24

Fr. 31.05. (17:00 Uhr) - | TRAUERBEGLEITUNG
 So. 02.06. (13:30 Uhr)

Neu!

Der Trauer kreativ begegnen

Die Trauer über den Tod eines geliebten Menschen lässt uns verzweifeln und an die Grenzen unserer eigenen Möglichkeiten geraten. Wer kann uns in dieser Wüstensituation Trost verschaffen? Gott? Wir selbst?

Gemeinsam wollen wir uns an diesem Wochenende unserer Trauer in kreativen Impulsen annähern – durch „Von der Seele schreiben“, Collagen und Objektgestaltung.

Weitere Elemente des Kurses sind tägliche Impulse, Rituale, Momente der Stille, Austausch und Körperübungen.

So mag uns unsere eigene Schaffenskraft Quell für den weiteren Weg der Trauer werden.

Leitung: Christian Borowski

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 03.05.24

JUNI

Do. 06.06. (17:00 Uhr) - SEMINAR
So. 09.06. (13:30 Uhr)

Krebs spricht Liebe – Uns selbst als ganzen Menschen annehmen

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 liebevoll mit uns sprechen, neuen Sinn entdecken, sanft und fürsorglich leben.

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

Leitung: Anja Bayer

Pension: EZ/Dusche/WC 329,80 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 09.05.23

Fr. 07.06. (17:00 Uhr) - ENNEAGRAMM-VERTIEFUNG
So. 09.06. (13:30 Uhr)

Zentren

Das Enneagramm beschreibt neun unterschiedliche Grundmuster, die sich im Denken, Fühlen und Handeln unterscheiden. Jeweils drei dieser Muster sind einem Energiezentrum zugeordnet. In ihnen zeigen sich wichtige Lebensthemen, die für alle Muster, die zum gleichen Zentrum gehören, bestimmend sind. Die existenziellen Grundbedürfnisse werden ebenso deutlich wie der Antrieb, mit Situationen umzugehen.

Jeder Mensch hat Zugang zu allen drei Zentren, eines ist allerdings dominant. Übungen, Input und Austausch in den Gruppen sind die Methoden, um sich dem Thema zu nähern und einen Zugang in die anderen Zentren zu finden. Die Kenntnis des eigenen Musters ist hilfreich für das Seminar.

Leitung: Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 10.05.24

Sa. 15.06. 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: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 31.05.24

Mo. 17.06. (14:30 Uhr) - | INTENSIVSEMINAR
Mi. 19.06. (13:30 Uhr)

Neu!

„Wer fragt, lebt besser! Von der Kunst, die richtigen Fragen zu stellen – für mehr SINN im Leben“

Warum fragen wir nicht viel mehr? Fragen zu stellen ist etwas Kraftvolles, ein Zeichen gelungener Kommunikation. Wir geben Raum und zeigen, dass uns unser Gegenüber wichtig ist und wir Interesse haben. Schon Sokrates wusste, wie wertvoll Fragen im Gespräch sind. Vertiefen Sie Ihr Wissen zum Thema Kommunikation, lernen und üben Sie, im richtigen Moment, die richtigen Fragen zu stellen. Sie erfahren viel über Kommunikationsgrundlagen, Fragetechniken, Fragetypen, Gesprächsführung, Einsatz von Fragen, die fragende Grundhaltung, aktives Zuhören, Wunderfragen, den Sokratischen Dialog und paradoxe Fragen.

Welche Fragen stellt das Leben an uns? Die SINN-Lehre (Logotherapie & Existenzanalyse) von Viktor E. Frankl und Methoden aus dem klassischen Coaching runden dieses Seminar ab.“

Leitung: Angela Grabowski

Pension: EZ/Dusche/WC 167,20 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 17.05.24

Fr. 21.06. (17:00 Uhr) - | EINE KLEINE AUSZEIT
So. 23.06. (13:30 Uhr)

Neu!

In mir selbst zu Hause sein...

Für alle, die ein wenig Abstand suchen von Beruf und Alltag, um bei sich selbst einzukehren, Belastendes hinter sich zu lassen und die fließende Lebensenergie im Hier und Jetzt und im Atem wieder zu spüren.

Wir arbeiten mit meditativen Übungen, Körper- und Atemarbeit, Musik in Bewegung und der Kraft der Natur.

Leitung: Hannelore Morgenroth, Susanne Schubert

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 24.05.24

Fr. 21.06. (17:00 Uhr) - | TANZSEMINAR FÜR FRAUEN
So. 23.06. (13:30 Uhr)

Ab heute trage ich rot

Mitten im Sommer durch sanfte Bewegungen, Entspannung, Körperwahrnehmung, fließende Bewegung, freien Tanzausdruck, Tanzrituale und Tanz die eigenen Potentiale entdecken. Die Kraft der eigenen Weiblichkeit erfahren, Lebenslust und Lebensenergie wecken, dem eigenen Leben eine neue Farbe geben.

Bitte Gymnastikmatte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 24.05.24

Sa. 29.06. von | OASENTAG
09:30 bis 17:00 Uhr

Gesundheit aus dem Kloster

Ein gesundes Leben zu führen, bedeutet nicht nur, sich ausgewogen zu ernähren. Dazu gehören beispielsweise genauso die Balance zwischen aktiven und kontemplativen Phasen, die „geistige Nahrung“ wie Lektüre und Musik, Schweigephasen sowie die Beschäftigung mit der Natur.

An diesem Oasentag wollen wir das Augenmerk auf einige dieser Dinge richten. Wir beschäftigen uns mit Impulsen aus dem Klosterleben, die auch für Menschen außerhalb der Klostermauern hilfreich sind.

Am Nachmittag suchen wir in St. Ottilien Kräuter, aus denen wir gemeinsam Rezepturen herstellen. Schon im frühen Mittelalter setzten fachkundige Ordensleute Kräuter ein, um Heilmittel herzustellen und Speisen anzureichern.

Zum Tagesabschluss werden wir die selbst hergestellten Kräuterköstlichkeiten zu uns nehmen.“

Leitung: Dr. Petra Altmann, Stefanie Weigl

Verpflegung: 28,00 €

Kursgebühr: 57,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.24

JULI

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

In Einklang kommen

Das Erleben von Klang und Bewegung kann unsere Aufmerksamkeit auf eine feine und zugleich intensive Weise fördern. Wir erfahren zudem Momente und Situationen, in denen wir uns als stimmig wahrnehmen.

Für das Hören und Spüren eines besonderen Klanges haben wir handgefertigte Klangschalen zur Verfügung. Diese werden mit Hilfe eines Holzklöppels angeschlagen und ihre feinen Vibrationen und Töne berühren den ganzen Menschen.

Mit den Bewegungsübungen aus der Feldenkrais Methode verfeinern wir die Wahrnehmung unserer täglichen Bewegungsqualität. So bilden Klang und Bewegungserfahrung die Hauptelemente an diesem Wochenende. Gespräche, Texte und einfache Kreistänze sind ergänzend und erleichtern uns „das in Einklang mit sich selbst kommen“.

Leitung: Monika Staudenmeir, Brigitte Kneidl

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 07.06.24

Fr. 12.07. (17:00 Uhr) - | BASISKURS
So. 14.07. (13:30 Uhr) |

Integrale Spiritualität

Die integrale Spiritualität Ken Wilbers ist ein hilfreiches Instrument, um auf der einen Seite eigene Erfahrungen auf dem spirituellen Weg verorten zu können, sie zeigt aber auch, was es braucht, dass Spiritualität ihr heilsames Potential entfalten kann. Der Kurs besteht aus praktischen Übungen, kurzen Meditationen, Selbstreflexionen, Gruppengesprächen und Impulsvorträgen, die die Grundzüge der Integralen Spiritualität vermitteln.

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 14.06.24

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

Die Geschichte meines Lebens schreibe ich selbst

Die Niederschrift der persönlichen Lebenserinnerungen motiviert dazu, über das eigene Leben Klarheit zu gewinnen und sich selbst neu zu entdecken. An diesem Wochenende widmen wir uns dem

Formulieren der eigenen Lebensgeschichte. Wir nehmen unseren Lebenslauf in den Blick und beobachten, wo sich bestimmte Verhaltensmuster wiederholten. Wir entdecken, welche Menschen uns besonders beeinflussten, wo versteckte Glücksmomente waren und wo die besonderen Höhepunkte unseres Lebens. Mit einem liebevollen Blick erkennen wir, wie auch die Schattenseiten uns Gutes bescherten. Der schriftliche Rückblick auf unser Leben schenkt uns eine Zeit des Nachdenkens, Strukturierens und Innehaltens.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60

Kursgebühr: 225,00 €

Anmeldeschluss: 21.06.24

Fr. 26.07. (14:30 Uhr) - | INTENSIVSEMINAR
So. 28.07. (13:30 Uhr)

Neu!

Wege zu mir selbst – Selbstcoaching für mehr SINN im Leben

Wie kann ich so leben, wie es meiner Natur entspricht? Die SINN-Lehre (Logotherapie & Existenzanalyse) von Viktor E. Frankl und Methoden aus dem klassischen Coaching sind die Basis für dieses Seminar. Sie bekommen Hintergrundwissen aus der Lehre von Viktor E. Frankl und Grundlagen aus dem klassischen Coaching, Coaching-Methoden und Tipps mit an die Hand, die Sie gut für sich nutzen können. Coaching kann Denkprozesse beschleunigen, komplexe Zusammenhänge aufzeigen, Klarheit und wertvolle Erkenntnisse liefern. Die Methoden des Selbstcoachings, die Sie lernen und einüben, können Ihnen bei der Bewältigung von Konflikten, bei der Betrachtung Ihrer Lebensumstände und der Veränderung von Verhaltensweisen helfen, für mehr SINN in Ihrem Leben. Das Seminar besteht aus Wissensvermittlung, Austausch und Übungen.

Leitung: Angela Grabowski

Pension: EZ/Dusche/WC 167,20 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 28.06.24

Mo. 29.07. (17:00 Uhr) - | KREATIVES COACHING MIT
Fr. 02.08. (13:30 Uhr) | ALLEN SINNEN

Schleife deinen Diamanten, denn du bist ein Diamant!

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 81

Leitung: Sabine Heyer

Pension: EZ/Dusche/WC 329,80 €

Kursgebühr: 365,00 €

Anmeldeschluss: 15.07.24

Mo. 29.07. (17:00 Uhr) - | TRAUMWERKSTATT
 Sa. 03.08. (13:30 Uhr)

Neu!

Einkehr zur Lebensmitte – Die Hilfe der Träume und Bilder

In der Mitte des Lebens werden wir oft angehalten, durch eine Krise oder durch eine Krankheit. Gut ist, unser Innerstes zu befragen, was aus uns geworden ist, was wir erreicht haben, was uns fehlt. Hilfreich sind dabei Träume. Sie sind ein Blick in die Werkstatt der Seele und zugleich ein Instrument, um uns in die Mitte unserer Persönlichkeit zu rücken und Orientierung zu finden. Dazu gehören auch spirituelle Übungen, Meditation und Körperbereitung. In einer beruhigten und entspannten Atmosphäre erzählen wir das Geträumte und versuchen Erlebtes und Gesagtes zu verstehen.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
 Pension: EZ/Etagendusche/WC 332,90 €
 Kursgebühr: 195,00 €
 Anmeldeschluss: 15.07.24

AUGUST

Sa. 03.08. (17:00 Uhr) - | KREATIVES COACHING
 Di. 06.08. (13:30 Uhr) | MIT ALLEN SINNEN

Neu!

Was die Welt braucht, sind Menschen, die zum Leben erwacht sind.

Deine Erinnerungen aus der Vergangenheit werden zu der Geschichte, die du dir erzählst. Betrachte liebevoll dein inneres Kind und nimm es mit auf die Reise zum heutigen Erwachsenen. Du entscheidest dich neu und richtest die Gedanken bewusst auf deine ideale Zukunft aus, die du dir ersehnt. Dankbarkeit für das was war und was ist, bringt dich in die Fülle. Werde zum Schöpfer deiner Träume und gehe es an, diese zu verwirklichen. Kraftvolle Impulse aus der positiven Psychologie, verschiedene Meditationsformen, Tanz, kreatives Gestalten, gute Gespräche und Erfahrungen in der Natur unterstützen dich dabei, deinen eigenen Weg zu finden mit der Vergangenheit Frieden zu schließen und die Zukunft selbst zu gestalten. Vertraue dir und dem Leben und richte dich neu aus.

Leitung: Sabine Heyer
 Pension: EZ/Dusche/WC 246,20 €
 Kursgebühr: 275,00 €
 Anmeldeschluss: 19.07.24

So. 25.08. - Sa. 31.08. | FAMILIENWOCHE
 im Stillerhof zu Wessobrunn

Neu!

(Programm erhältlich!)

Infos per E-Mail: otto@ottilien.de
 Leitung: P. Otto Betler OSB mit Julia Schneider & Peter Schromm

SEPTEMBER

Fr. 13.09. (17:00 Uhr) - | AUFSTELLUNGSWORKSHOP
 So. 15.09. (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 zum:

- aufatmen.
- den Blick schweifen lassen.
- der Seele lauschen.
- vielleicht eine Entscheidung treffen.
- unter Menschen sein, und gleichzeitig Zeit für Dich allein 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, Energy Medicine Practices und Zeit für Dich.

Leitung: Dr. Antonia Steßl-Heilmeier, Rotger Heilmeier

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 310,00 €

Anmeldeschluss: 16.08.24

Do. 26.09. (19:30 Uhr) | OFFENES SINGEN

Musikabend – für alle Musikfreunde

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Ort: Schulkirche St. Michael

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

Farbigkeit steckt an

„Grün steht für die Hoffnung, Rot, so wie die Liebe und Blau, mein Blick zum Himmel. Gott in bunten Tönen rühr mein Leben an.“ Jede Farbe drückt eine bestimmte Stimmung aus. Auch das Kirchenjahr hat verschiedene Farben und der hl. Geist ist wie ein bunter Vogel. So sind wir eingeladen durch Lieder und Tänze wieder Farbe in unser Leben zu bringen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 30.08.24

Fr. 27.09. (17:00 Uhr) - | SYSTEMISCHE BIOGRAPHIE-
So. 29.09. (13:30 Uhr) | ARBEIT FÜR MÄNNER

Neu!

Der Held und sein Wetter – Meine Geschichte im neuen Licht

Come rain or come shine: Wir sind Männer. Wir waren auch mal Jungs.

Wir erkunden unsere Biographie. Fischen Geschichten aus dem Fluss unseres Lebens. Wir starten im Hier und Jetzt. Mit einer aktuellen biographischen Frage. Wir imaginieren Wunschbilder, beschauen den Fries unserer Vorbilder, erfinden Polizeiberichte zu unserem Leben, begeben uns in den Archetypenkreis des Mannes, wo Blutsbrüder und Magier auf uns warten. Der Junge und der Patron. Der Priester und der Liebhaber. Sie hören unsere Fragen. Wir bekommen Antworten. Es ist ein Spiel. Mit Zukunft. Gerne können in den Kurs Gegenstände mitgebracht werden, die eine besondere Facette unserer „Heldenreise“ verkörpern.

Leitung: Rainer Schildberger

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 30.08.24

O K T O B E R

Do. 03.10. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 06.10. (13:30 Uhr) | mit Feldenkrais &
Klangschalenentspannung

Zeit der Fülle und des Dankes

In diesen Tagen wollen wir bewusst innehalten, Nachspüren und Rückschau halten auf das bereits vergangene Jahr. Wir können eine Schale nehmen als Symbol für die Fülle und ebenso für das kostbare der Leere. Die verschiedenen Klangschalen sind scheinbar leer und schenken uns wohlthuende und im Körper spürbare Klänge, wenn sie angeschlagen werden.

Mit verschiedenen Übungen aus der Feldenkrais Methode unterstützen wir die Bewegungswahrnehmung. Die mit Aufmerksamkeit ausgeführten Bewegungsabläufe lassen uns Vielfalt, Fähigkeit und Leichtigkeit erleben.

Wir haben Zeit, uns in Gesprächen auszutauschen und die herbstliche Natur im Gehen zu erleben. Diese Erfahrungen mögen zum Dank anregen. Einen Dank, der in Ihren Alltag einfließen kann, wenn Sie gestärkt nachhause kommen.

Leitung: Monika Staudenmeir, Brigitte Kneidl

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 05.09.24

Do. 10.10. (17:00 Uhr) - | FELDENKRAIS
So. 13.10. (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 246,20 €
 Kursgebühr: 190,00 €
 Anmeldeschluss: 12.09.24

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

Die Kraft der Gegenwärtigkeit – Kompass meiner Lebendigkeit
 Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 74

Leitung: Christoph Jackel
 Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €
 Kursgebühr: 105,00 €
 Anmeldeschluss: 13.09.24

Sa. 12.10. von | WORKSHOP ZUR
09:00 bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Von der Angst zum Vertrauen

Die Angst begleitet uns das ganze Leben lang, manchmal deutlicher, manchmal eher im Hintergrund. Wir sind uns der Gefährdungen des menschlichen Daseins bewusst. Und doch ist es wichtig, dem Vertrauen Raum zu geben. In der Bibel sagt Gott uns immer wieder: „Fürchte dich nicht!“ In diesem Workshop besinnen wir uns auf das, was uns Halt gibt, und lernen am Beispiel von biblischen Personen, wie Vertrauen gehen könnte. Elemente des Workshops sind kurze Impulse, persönliche Reflexion, Austausch in der Gruppe, Bibeltexte.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
 Verpflegung: 22,00 €
 Kursgebühr: 50,00 €
 Anmeldeschluss: 13.09.24

Mo. 14.10. (14:30 Uhr) - | INTENSIVSEMINAR
 Mi. 16.10. (13:30 Uhr)

Neu!

Kriegserbe in der Seele – SINNVolle Auseinandersetzung und Aufarbeitung

Viele Menschen leiden als Kinder oder Enkel von Eltern oder Großeltern, die den Zweiten Weltkrieg oder andere Kriege erlebt haben, unter den Folgen von traumatischen Erfahrungen. Merkmale hierfür sind Gefühle und Verhaltensweisen, die sie sich nicht erklären können. Ängste, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Unsicherheit, Schuldgefühle können von Kriegstraumata kommen, ohne sie selbst erlebt zu haben. In Anlehnung an die SINN-Lehre (Logotherapie & Existenzanalyse) von Viktor E. Frankl, bietet das Seminar wert- und sinnorientierte Impulse, welche die Folgen von Kriegstraumata überwinden helfen können. Neben Kurzvorträgen, Fallbeispielen, Erfahrungsaustausch, Dialog, Stille, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeit, wird das Konzept der Heilenden Lebensbilanz (von Dr. Otto Zsok) vorgestellt.

Leitung: Angela Grabowski

Pension: EZ/Dusche/WC 167,20 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 16.09.24

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

Sinn erfüllt Leben – Benediktinische Lebenskunst

Vor über 1500 Jahren schreibt der hl. Benedikt eine Regel für das Leben. Werkzeuge der geistlichen Kunst – als Vorbild guter Gewohnheiten; die Gabe der Unterscheidung; das richtige Maß... Benedikt sieht die Suche nach Gott als wichtigste Aufgabe. Wer sich wirklich aufmacht, dem Sinn nachzuspüren, dem weitet sich sein Herz und er kann offen sein für die Vielfalt des Lebens.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 20.09.24

Fr. 25.10. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDWORKSHOP ZUR
 So. 27.10. (13:30 Uhr) | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Dem Inneren Kind begegnen

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 „inneren Kindes“, wie z.B. Kreativität, Lebensfreude, Spiel, Spontanität, 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, Regina Binder

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 135,00 €

Anmeldeschluss: 27.09.24

Mo. 28.10. (17:00 Uhr) - | BURN-OUT-SEMINARWOCHE
Sa. 02.11. (13:30 Uhr)

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

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 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. Es müssten jetzt Energien in Veränderungen eingebracht werden, die nicht mehr da sind. „Ausgebrannt“, depressiv und oft suizidal gibt es keine Substanz mehr, die eingesetzt werden kann.

Information über Diagnose, Therapie, Prophylaxe
 Seminar für Betroffene, Gefährdete und Interessierte

Leitung: Dr. Dr. Peter Macher, Gudrun Gommersbach

Pension: EZ/Dusche/WC 413,40 €

Kursgebühr: 550,00 €

Anmeldeschluss: 30.09.24

NOVEMBER

Sa. 02.11. von
09:00 bis 16:30 Uhr

WORKSHOP

Neu!

Gegen den Tod wächst kein Kraut, aber der Geist

Sterbehilfe wird häufig diskutiert, aber die Frage „In welcher Verfassung sterben Menschen? Wie werde ich selbst einmal sterben?“ weit weniger. Ist es „der große Schrecken vor dem Abgrund!“ Es gibt authentische Berichte von Menschen, die Sterben ganz anders erlebt haben: als die Vollendung ihres Lebens, als das große Glück, am Ziel angekommen zu sein. Dies waren nicht nur die großen Heiligen, es waren ganz normale Menschen in tödlicher Krankheit oder vor der Hinrichtung. „Sterben ist eine erhabene Sache“, sagt der alte Indianer zu Castaneda, dem kritischen Studenten der Anthropologie.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 24,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 18.10.24

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

SYSTEMISCHE BIOGRAPHIE-
ARBEIT IM GESELL-
SCHAFTLICHEN BEZUG

Neu!

Als Kohl Kanzler wurde, trug ich die Haare noch anders.

Wir sind Teil einer Gesellschaft, einer Zeit. Eines größeren Ganzen. Heute wie gestern. Wir sind Zeitzeugen. Können etwas erzählen. Wir zeichnen unseren Weg durch die Zeit nach. Stellen uns in Bezug. Welche politischen und gesellschaftlichen Ereignisse und Entwicklungen beeinflussten unseren Lebenslauf? Was geschah in der Welt, als ich das erste Mal verliebt war, wählen durfte oder überhaupt politisch bewusst wahrnahm. Inwieweit änderte sich mein Leben, weil z.B. der Paragraph 218 geändert, Schleyer ermordet wurde, Tschernobyl explodierte, die Mauer fiel usw.? Wir erkunden und beschreiben gesellschaftliche und kulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede unserer Biographien. Und fragen: Was könnte für die Nachwelt von Bedeutung sein, von dem was ich erlebt habe? Wie können wir uns Gehör verschaffen? Wider das Vergessen.

Fotos, Symbole und individuelle Gegenstände mit jeweiliger persönlicher Involvierung in den Zeitbezug können gerne mitgebracht werden. Der Kurs ist keine Plattform für politische Diskussionen, sondern dient der Freude am spielerischen Ausloten und Gestalten der eigenen Zeitzeugenschaft.

Leitung: Rainer Schildberger

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 11.10.24

Fr. 08.11. (17:00 Uhr) - | BEWUSSTES ATMEN UND
So. 10.11. (13:30 Uhr) | MEDITATION

Sich ins Vertrauen atmen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 77

Leitung: Kornelia Zellner
Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €
Kursgebühr: 125,00 €
Anmeldeschluss: 11.10.24

Fr. 08.11. (17:00 Uhr) - | MEDITATIVES TROMMELN
So. 10.11. (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 162,60 €
Kursgebühr: 95,00 €
Anmeldeschluss: 11.10.24

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

„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 wollen wir uns an diesem Wochenende der christlichen Heilsbotschaft annähern. Weitere Elemente des Kurses sind tägliche Impulse, Rituale, Momente der Stille, 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
Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €
Kursgebühr: 100,00 €
Anmeldeschluss: 11.10.24

Sa. 09.11. von
09:30 bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Trost finden

In manchen Lebenssituationen sind wir verzweifelt, traurig, mutlos. Wie gut tun uns in diesen Phasen Worte, Gesten, Verhaltensweisen, die uns Trost spenden. Wie bedeutsam ist gerade dann menschliche Zuwendung und Wärme. Wir können aufatmen, Hoffnung schöpfen, Mut finden und das Positive im Leben erkennen. Was gibt uns Trost? Wer kann uns Trost spenden, wenn wir ihn besonders benötigen? Denn so sehr wir uns auch bemühen: Wir können nicht in jeder Lebenssituation stark und mächtig sein. Wo und wie können wir Trost finden, wenn wir ihn brauchen? Und wie können wir selbst Tröstende für andere Menschen sein?

Im gemeinsamen Austausch, in Texten, Bildern, Meditation erfahren wir, welche Kraft der Trost hat und wie wir ihn finden können.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 28,00 €

Kursgebühr: 57,00 €

Anmeldeschluss: 25.10.24

Fr. 15.11. (15:00 Uhr) -
So. 17.11. (16:00 Uhr)

WOCHENENDE ZUR
EHEVORBEREITUNG

Mut zur Liebe

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

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

Infos & Anmeldung: Annelies & Helmut Scheuerer

Tel. 08803 / 5065

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

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

TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND
KREATIV SEIN

Geerdet, gehimmelt, verwurzelt, frei

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 162,60 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 18.10.24

Sa. 16.11. 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: 24,50 €

Kursgebühr: 65,00 €

Anmeldeschluss: 01.11.24

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

MOSAIKWOCHELENDE

Für Geist und Seele

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 82

Leitung: Sabine Schüle

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 210,00 € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 25.10.24

Sa. 30.11. von
09:00 bis 17:00 Uhr

WORKSHOP ZUR
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: 22,00 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 08.11.24

DEZEMBER

Fr. 13.12. (17:00 Uhr) - | ENNEAGRAMM-VERTIEFUNG
So. 15.12. (13:30 Uhr)

Stresspunkt – Den Wolf umarmen

Wenn wir unter Druck geraten, kann es sein, dass wir anders reagieren, als wir es möchten. In solchen Situationen können unbewusste und „unterernährte“ Seelenanteile durchbrechen und unsere Reaktion bestimmen. Wie können wir mit diesem Teil unseres Wesens umgehen? Er lässt sich nicht ausmerzen. Wir können aber in einen inneren Dialog mit ihm treten, um ihn zu „integrieren“. Es geht darum, „aus Feinden Freunde“ werden zu lassen.

Verschiedene Übungen, Informationen und Austausch in Gruppen kennzeichnen das Seminar. Solide Enneagrammkenntnisse und die Einschätzung des eigenen Musters sind Voraussetzung für dieses Seminar, ebenso wie psychische Belastbarkeit.

Leitung: Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 162,60 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 15.11.24

Sa. 28.12. (17:00 Uhr) - | SILVESTERKURS
Mi. 01.01.2025 (13:30 Uhr)

Vergiss nicht zu danken dem ewigen Gott!

Am Ende eines Jahres sind wir eingeladen, das vergangene Jahr und das, was gewesen ist, in Gottes Hände zu legen. In der Zeit zwischen den Jahren dürfen wir durchatmen und mit Zuversicht 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 feiern und in der Natur unterwegs sein, ist dieser Kurs genau das Richtige. Um einer guten Mischung zwischen langjährigen und neuen Teilnehmenden 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/Dusche/WC 329,80 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 29.11.24



FEBRUAR

Mo. 12.02. (17:00 Uhr) - | NORDIC WALKEN MIT
Fr. 16.02. (09:30 Uhr) | SPIRITUELLEN IMPULSEN

Botschaft der Berge

In diesen Tagen wollen wir uns in meditativen Impulsen und Gottesdiensten – durch Wort, Bild und Musik – auf die Botschaft der Berge einlassen und neue Kraft und Lebensfreude schöpfen. Die Alpensinfonie von Strauß mit Bildern von T. Mello werden uns dabei begleiten und uns inspirieren.

Im Nordic Walken um St. Ottilien können wir durch das Erlebnis der Natur die Botschaft der Berge in uns wirken lassen und uns selbst und Gott, den Schöpfer, erfahren.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 299,00

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 15.01.24

APRIL

Fr. 26.04. (17:00 Uhr) - | WANDERTAGE
 Mi. 01.05. (13:30 Uhr)

Neu!

Mit spirituellen Impulsen

Im Gehen durch die neu erwachende Natur des Frühlings kommen wir dem Schöpfer und uns als Menschen näher. Die Wege durch das Voralpenland sollen uns anregen, Spuren Gottes in der Natur sowie in unserem Leben zu entdecken.

Meditative Impulse, gemeinsames Gebet, Stille und Austausch regen an, sich auf diesen Weg einzulassen. Nach einem kurzen Morgenimpuls in der Ottilienkapelle starten wir täglich von St. Ottilien aus und wandern in der näheren und weiteren Umgebung (eventuelle kurze Anfahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind selbst zu bezahlen).

Bringen Sie festes Schuhwerk, geeignete Kleidung, Tagesrucksack, Trinkflasche, Brotzeitbox, Regenkleidung und evtl. Wanderstöcke mit. Sollte das Wetter wider Erwarten sehr schlecht sein, wird gemeinsam ein Alternativprogramm besprochen.

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 296,90 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 29.03.24

MAI

Fr. 24.05. - Mi. 20.06. | PILGERREISE NACH ISRAEL

Neu!

Auf den Spuren Jesu im Heiligen Land

Bethlehem – Nazareth – Jericho – Berg Tabor – Genezareth – Totes Meer – Oelberg – Via Dolorosa – Jerusalem

Eine Reise zum Brennpunkt zwischen den Religionen – an geschichtsträchtige Orte, von denen spürbar und nachhaltig eine spirituelle Kraft ausgeht.

Auf dieser Pilgerreise können wir tiefe Glaubenserfahrungen machen, die Wirkungsstätten von Jesus kennenlernen und uns in die damalige Zeit versetzen lassen. Wir begreifen in neuer und besonderer Weise die Bedeutung der Botschaft Jesu. Geistliche Impulse machen die Reise auch zu einem besonderen Erlebnis für den eigenen Glauben.

Aber auch das heutige Israel fasziniert durch die Vielfalt der Religionen, Ethnien, Kulturen und der Verschiedenheit der Landschaft. Das ganze Programm wird von den passenden Bibelstellen, den geistlichen Impulsen und den Gottesdiensten spirituell umrahmt. Ebenso können wir mit schönen Gesängen die Akustik von manchen Kirchen genießen.

Wir brauchen immer wieder im Alltag eine solche stärkende Atempause und Erholung für Geist, Leib und Seele. (Programm erhältlich!)

Reiseleitung: Josef Pohly
 Geistl. Begleitung: P. Augustinus Pham OSB
 Musikal. Begleitung: Raphael G. Jacob
 Infos und Anmeldung: Reiseveranstalter: Müller Reisen
 info@mueller-reisen.com

JUNI

Fr. 21.06. - So. 23.06.

BERGWANDERWOCHELENDE im
 Kloster St. Georgenberg (Tirol)

Neu!

Sonnwendfeuer und Johannes der Täufer

Von der Terrasse des Bergklosters St. Georgenberg sieht man im Sommer öfters eine Reihe von Bergfeuer das Inntal entlang. Das Kloster wird unser Ausgangspunkt sein für eine Wanderung in das majestätische Karwendel. Singen, beten, und meditieren gehören dazu. (Programm erhältlich!)

Leitung: P. Otto Betler OSB

Infos & Anmeldung per Mail: gaestehaus@st-georgenberg.at

SEPTEMBER

Sa. 07.09. von
 06:00 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 6:00 Uhr vor der Klosterkirche (Schiff und Bahn sowie Mittagessen im Bräustüberl sind selbst zu bezahlen).

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Infos per Mail: lazarus@ottilien.de

OKTOBER

Mi. 02.10. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSTAGE zum Kraft
So. 06.10. (09:30 Uhr) | schöpfen

Kraftorte – wahrnehmen und sich für sie öffnen

Kraftorte gibt es auf der ganzen Welt und in allen Religionen. Viele Menschen haben ihren ganz persönlichen Kraftort – in der Natur, auf einem bestimmten Berg oder unter einem besonderen Baum, an einer Quelle oder an einem See, in ihrer Wohnung oder im Garten, oder aber auch in sich selbst. Auch in St. Ottilien gibt es solche Kraftorte. Wir wollen einige aufsuchen und sie bewusst wahrnehmen, aber uns auch Zeit nehmen, ganz persönliche Kraftorte zu finden und sich ihnen zu öffnen.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 312,80 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 04.09.24

Fr. 25.10. (17:00 Uhr) - | NORDIC WALKEN MIT
Di. 29.10. (09:30 Uhr) | SPIRITUELLEN IMPULSEN

Unterwegs mit den Frauen aus der Bibel

Viele Erfahrungen, die wir heute machen, sind den Frauen, von denen die Bibel berichtet, nicht fremd. Wir wollen in diesen Tagen unterwegs sein mit einer Auswahl von Frauen der Bibel, die im Leben stehen und dem Göttlichen nahe sind. Frauen wie du und ich. Bilder von Sieger Köder werden uns teilweise die Geschichte Gottes mit den Menschen und die Gnade Gottes verdeutlichen. So können die Frauen der Bibel, uns auf dem Weg unseres persönlichen Wachsens und Werdens als Kinder Gottes bewegen und voranbringen.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 299,00 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 27.09.24



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
- 08:00 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: 13.01.; 03.02.; 09.03. 20.04.; 04.05.; 08.06.; 13.07.; 07.09.; 19.10.; 02.11.; 21.12.

im Ottilienheim von 15:00 bis 17:45 Uhr

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Kosten: 12,00 € pro Einheit

und jeden Donnerstag, außer im August

im Ottilienheim von 19:00 bis 21:00 Uhr

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Kosten: 8,00 € 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 2024: 02.02.; 01.03.; 05.04.; 03.05.; 07.06.; 05.07.; 02.08.; 06.09.; 04.10.; 01.11.; 06.12.

ANMELDUNG

Wir bitten um schriftliche Anmeldung zu unseren Kursen. Nutzen Sie dazu unsere Homepage (www.ottilien.de) oder die 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 Auftragserfüllung weitergegeben werden. Ihre persönlichen Daten werden von MitarbeiterInnen des Gästebüros und den Referenten vertraulich behandelt.

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur **Teilnahme am gesamten Kurs**. Bitte haben Sie Verständnis, dass 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	87,40 €	82,40 €
Zweibett-Zimmer mit Dusche & WC	73,80 €	68,80 €
Einzelzimmer mit Etagedusche/-WC	71,30 €	66,30 €
Zweibett-Zimmer mit Etagedusche/-WC	64,40 €	59,40 €

Kinder-Ermäßigungen im Zimmer der Eltern:

unter 3 Jahren	kostenfrei
3 – 6 Jahre	50% Verpflegung & 100% Logis
7 – 10 Jahre	50%
11 – 17 Jahre	25%

AUFNAHME VON GASTKURSEN UND GRUPPEN

Für Gastgruppen aus Kirche, Kultur, Wissenschaft, Wirtschaft und Politik steht das **Exerzitienhaus** in Sankt Ottilien für Einkehrtage, Kurse und Tagungen im Rahmen der jeweiligen Belegungskapazität zur Verfügung. Soweit es Ihnen möglich ist, sind die Mönche der Erzabtei gerne bereit, diese Gastgruppen als Referenten zu unterstützen und den Gästen für Lebens- und Glaubensfragen Gesprächsmöglichkeiten anzubieten.

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

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

MÖGLICHKEIT ZUM GESPRÄCH

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

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

FACHDIENST GEISTLICHE BEGLEITUNG

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

M.A., Studium der Kommunikationswissenschaften, Kunstgeschichte, Soziologie und Italienisch. Buchautorin, Journalistin, Seminarleiterin, Medientrainerin. 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



P. Michael Bäumler OSB

(*1989) aufgewachsen in einem kleinen Dorf in der nördlichen Oberpfalz. Abitur 2008. Studium der Theologie in Regensburg und Salzburg. Klostereintritt 2016, feierliche Profess 2020. Im Kloster verantwortlich für Liturgie, Leiter des Liebeswerkes vom hl. Benedikt e.V.



Anja Bayer

(*1971) Resilienzcoach und Logotherapeutin, Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie (Ausbildung u.a. bei Dr. Elisabeth Lukas), 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 als Psychoanalytiker und Exerzitienleiter.



Maria Behrens

(* 1962) in Buenos Aires, Argentinien, Mutter 5 Töchter, Ergotherapeutin, Heilpädagogin und Yogalehrerin.



Regina Binder
(*1960) Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin



Christian Borowski
(*1963) Zertifizierter Trauerbegleiter. Im Hauptberuf seit vielen Jahren beim Bayerischen Rundfunk u.a. zuständig für die Informationsversorgung der Redaktionen. Ehrenamtlich in der Senioren- und Jugendarbeit tätig.



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 Seminarartätigkeit 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, 2012 – 2022 Pfarrer und Leiter der Cityseelsorge St. Lorenz in Kempten, seither Spiritual im Augsburger Priesterseminar



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

Pastoralreferent im Bistum Regensburg, Geistlicher Begleiter, Hospiz- und Palliativseelsorger, Bibliologtrainer



Gudrun Gommersbach

Yogalehrerin, unterrichtet Anfänger, Fortgeschrittene, Senioren und Schwangere



Angela Grabowski

(*1968) Unternehmerin, Geschäftsführerin, zertifizierte Coachin und Therapeutin für Logotherapie & Existenzanalyse, zertifiziertes Mitglied im Berufsverband der DGLE (Deutsche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse). Sie arbeitet u.a. für das Süddeutsche Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstfeldbruck.



Hannes Häntsch

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



Dr. Iris Hafner

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



Dorothea Hahn

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



Sr. Emmanuela Hartmann

(*1960) Orden der Vinzentinerinnen, Gemeinde-
referentin, 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



Thomas Hochhaus

Seelsorger, Kunst- und Gestaltungstherapeut,
verfügt über langjährige Erfahrung mit ignatiani-
schen Exerzitien und Exerzitien mit Filmen



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), geleitet von Ansätzen humanistischer Psychotherapie und transpersonaler Prozessarbeit



Diakon Heiko Jung OblSB

(*1971) Diakon, Notfallseelsorger, Religionslehrer und Oblatenrektor von St. Ottilien seit Juni 2022



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



Brigitte Kneidl

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



P. Guido Kreppold OfmCap

(*1939), seit 1959 Kapuziner, seit 1965 Priester, seit 1977 Dipl. Psychologe mit therapeutischer Ausbildung auf tiefenpsychologischer Basis. Seelsorger für Menschen mit schweren Problemen auf der Suche nach Verstehen, nach Orientierung und Vertiefung. Gespräche, Selbsterfahrung, Vorträge. Meditation im Stil des Zen.

Näheres unter www.guido-kreppold.de



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 der Barmherzigen Schwestern in 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.



Dr. Dr. Peter Macher

Facharzt für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin, Kontemplationslehrer, Zenlehrer



P. Tobias Merkt OSB

(*1956) Priesterweihe 1993, Mag. Theol., Dipl. Sozialpädagoge, Theologischer Referent im Fachbereich Gottgeweihtes Leben und Schwesternseelsorger der Diözese Augsburg. Bibliothekar.



Carmen Mohr

Seelsorgerin, Trauerbegleiterin, Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin



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



Erzabt Wolfgang Öxler OSB

(*1957) Ordenseintritt 1980, Priesterweihe 1988, seit 2013 Erzabt von St. Ottilien, Diplomtheologe, Exerzitenleiter, 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.



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) Ausbildungen zu Gesundheitsmanagement, Gesundheitsmoderation, Gesprächsführung und Gruppenleitung



Jutta Rüth

Dipl. Sozialpädagogin, Integrative Tanzpädagogin (AGB), Weiterbildung in Gestaltpädagogik, Praxisdozentin an einer Fachakademie für Sozialpädagogik



P. Ludger Schäffer OSB

(*1950) Ordenseintritt 1977, Priesterweihe 1980, Diplomtheologe, Lizentiat in Liturgiewissenschaft; Prior der Erzabtei St. Ottilien, 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



Susanne Schubert

Atempädagogin mit langjähriger Erfahrung in Atem- und Körperarbeit mit Einzelnen und in Gruppen



Sabine Schüle

Freischaffende Künstlerin und Dozentin für Mosaikkunst in verschiedenen Bildungseinrichtungen. www.mosaikkreation.de



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



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.



Matthias Störr

Dipl.-Sozialpädagoge, Theater- und Tanzpädagoge, Veranstaltungen und Workshops mit dem Schwerpunkt Berührung und Kontakt in Bewegung.
www.living-contact-dance.de



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. Unterricht 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 Exerzitienhaus, 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

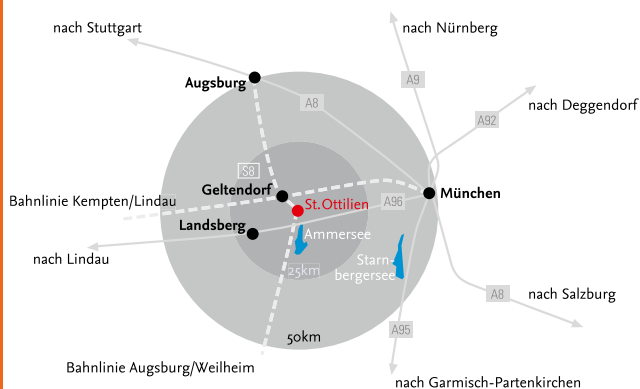
(*1959) Musik- und Tanzpädagogin, Gestaltpädagogin, Kneipp-Mentorin



Kornelia Zellner

Atemtherapeutin/-pädagogin nach Prof. Ilse Middendorf, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Absolventin der Open Hands-Schule von Anne Höfler; www.atemundseele.de

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

