



DIÖZESE
SANKT
PÖLTEN

INNEHALTEN

Stille, Meditation, Exerzitien

*Spirituelle Angebote
der Diözese St. Pölten*

Jänner–August 2023

Stille Meditation Exerzitien

*Unaufgeregt leise
rieselt der Sand
von oben nach unten,
von einem ins andere Glas.
Manchmal schnell,
dann wieder gefühlt langsam.
Still, ohne großes Aufsehen.
Körnchen für Körnchen.*

*Egal, wie man es dreht und wendet:
Nichts geht ins Leere,
geschweige denn verloren.
In der Tiefe aufgefangen,
bekommt alles Boden.
Auf den Kopf gestellt
entsteht Freiraum für Neues.
Ein Umkehrschwung genügt.*

*Den flüchtigen Moment
der Unterbrechung,
den „Zeitstaub“ nutzen,
das Dazwischen verkosten,
manche Dinge sinken lassen,
der Sehnsucht Raum geben,
sich bei und in IHM bergen,
gesammelt aus der Tiefe leben.*

Michaela E. Lugmaier

INNEHALTEN

Bei PC-Arbeiten taucht ab und zu eine kleine Sanduhr am Bildschirm auf. Sie gibt mir zu verstehen, dass der Prozessor gerade intensiv am Arbeiten ist. Sie erinnert mich zugleich daran, dass alles seine Zeit hat, und seine Zeit braucht. So auch die Pause! Diese tut Körper, Geist und Seele gut und ist ein schöpferischer Akt; denn selbst für Gott gehört die Unterbrechung zur Schöpfung dazu. Er legt am 7. Tag eine Pause ein; ruht gleichsam in sich.

Das regelmäßige Innehalten und Stillwerden braucht jeder Mensch, damit das Leben nicht an Kraft verliert, geschweige denn durch so manchen Zeiträuber unbeweglich wird. Es schützt vor permanenter Überforderung und einem „besinnungslos“ über die eigenen Grenzen gehenden Arbeiten und Leisten.

Momente der Sammlung und der heilsamen Unterbrechung gehören für Christinnen und Christen zu einer gesunden, spirituellen Lebenskultur dazu. Sie sind ein Geschenk von Gott her (vgl. Sabbat) und lassen als besonders gestaltete Zeit – inmitten in der Geschäftigkeit des Alltags – Abstand gewinnen und Kraft aus der Stille, dem Gebet, der Gottesbegegnung schöpfen. Jede noch so kleine Pause, jede Unterbrechung kann zu einer Quality time, zu einem kleinen Gebet werden, das (neu) auf Gott und Mensch ausrichten helfen möchte. Zudem kann eine solche ein Nährboden für Neues, kreative Ideen sein. Durch solche Atempausen gewinnt das Leben ein Mehr an Tiefe, Weite, Lebendigkeit.

Vielleicht haben meine Zeilen bei Ihnen die Sehnsucht nach einer solchen Pause bzw. Unterbrechung geweckt. Die folgenden Angebote sind dahingehend eine Fundgrube. Sie laden ein, bewusst Tempo rauszunehmen, sich immer wieder – egal, ob klein oder größer dosiert, ob drinnen oder draußen – eine Zeit fürs Innehalten und Atem holen für die Seele zu gönnen und zu nehmen.

Gute, gesegnete und wohltuende Zeiten
der Unterbrechung wünscht Ihnen

Michaela E. Lugmaier

INHALTSVERZEICHNIS

Zeit für mich – Zeit für Gott	
Abende	Seite 5
Einzelne Tage	Seite 6
Mehrere Tage / Wochenenden	Seite 8

Online-Angebote	Seite 12
------------------------	----------

Meditation	Seite 13
-------------------	----------

Spiritualität mit allen Sinnen	Seite 15
---------------------------------------	----------

Pilgern / Wallfahrten	Seite 18
------------------------------	----------

Exerzitien im Alltag	Seite 19
-----------------------------	----------

Exerzitien	Seite 21
-------------------	----------

Ausbildung / Fortbildung	Seite 27
---------------------------------	----------

Exerzitien- und Bildungshäuser	Seite 28
---------------------------------------	----------

Kursformate	Seite 30
--------------------	----------

ANMELDUNG

Anmeldung, wenn nicht anders angegeben, in den jeweiligen Häusern. Coronabedingte Absagen bzw. die Abhaltung von Veranstaltungen im Online-Format erfahren Sie eben dort. Adressen siehe Seite 28–30.

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

ABENDE

6. Jän. Jugendvesper

Weitere Termine: 3. Feb. / 3. März / 7. April (Jugendkreuzweg) /
5. Mai / 2. Juni / 7. Juli / 4. August

Zeit: jeweils Fr 20.00 Uhr

Leitung: P. Christoph Fischer OSB

Ort: Ritterkapelle im Stift Seitenstetten

Anmeldung: nicht erforderlich

9. Jän. Beten mit der Bibel

Trost und Hoffnung im Buch Jesaja

Zeit: Mo 18.30 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber

Kosten: kostenlos

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt

Anmeldung: Bildungshaus St. Hippolyt oder

Mail: maria.zehetgruber@aon.at

13. Jän. Bibelrunde

*Auf verschiedene Weise betrachten wir miteinander
eine der Bibelstellen vom jeweils kommenden Sonntag.*

Weitere Termine: 10. Feb. / 10. März / 21. April / 12. Mai / 9. Juni

Zeit: jeweils Fr 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB und Team

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

Anmeldung: nicht erforderlich

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

6. Feb. Ökumenischer Gebets- und Meditationskreis

*Gemeinsam wollen wir die Liebe
und das Herz Gottes entdecken.*

Weitere Termine: 6. März / 3. April / 1. Mai / 5. Juni
Zeit: jeweils Mo 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig
Anmeldung: nicht erforderlich

2. März Seminar zur Vorbereitung der Tauferneruerung in der Osternacht

Weitere Termine: 9. März / 16. März / 23. März / 30. März
Zeit: jeweils Do 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Leitung: Sr. Adrienne Honak, Schwester der Jüngersuche
Kosten: freiwillige Spende
Ort: Pfarrhof Maria Jeutendorf, 3140 Maria Jeutendorf 41
Anmeldung: Tel: 0664/621 70 65, Mail: sr.adrienne@juengergem.at

8. März Heilungsgottesdienst

*Kommt her zu mir, all ihr Mühseligen und Beladenen!
Und ich werde euch Ruhe geben ...*

Zeit: Mi 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig
Anmeldung: nicht erforderlich

EINZELNE TAGE

4. März Foyer-Einkehrtag

Der Herr ist gnädig und barmherzig (Psalm 145,8)

Zeit: Sa 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Leitung: P. Ernst Leopold Strachwitz
Kosten: freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten
Ort: Foyer de Charité, Haus am Sonntagberg

30. März Göttweiger Dialoge

*Führungskräfte treffen sich zum Austausch
christlicher Themen in der Wirtschaft*

Zeit: Do 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB,
Herr Harald Preyer und Gastreferent
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig
Anmeldung: nicht erforderlich

6. Mai Ich bin dann mal offline ...

„Exerzitien-Schnuppertag“

Wollten Sie schon immer wissen, was sich hinter dem
Wort Exerzitien verbirgt und wie solche ablaufen?
Und/oder sehnen Sie sich nach Stille, einer kleinen
Unterbrechung des Alltags, wissen allerdings nicht, wie
das ist und möchten ausprobieren, ob es sich mit sich
selbst in der Stille gut aushalten lässt bzw. prüfen, ob
(Kurz-)Exerzitien etwas für Sie sein könn(t)en?

Dann ist dieser Schnuppertag vielleicht genau das
Richtige! Dieser Tag will Lust auf MEHR machen.
Eine Auszeit, weg vom hektischen und fordernden
Alltag, raus aus der ständigen Erreichbarkeit. Zur Ruhe
kommen, still sein und werden. Einfach sein.
Elemente des Schnuppertags: Ankommensrunde –
Kurzeinführung zum Exerzitienweg – Impulse für die
persönliche Zeit der Stille/Meditation – Mittagessen im
Schweigen – Abschlussrunde – Spiritueller Abschluss

Zeit: Sa 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Leitung: Sr. Martina Winklehner SDS,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Kosten: € 35,- inkl. Mittagessen und Verpflegung
Ort: Stift Seitenstetten
Anmeldung: bis 21. April Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Mail: m.lugmaier@dsp.at, Tel: 0676/8266 88 202

MEHRERE TAGE / WOCHENENDEN

- 20.–22. Jän. FAQ Fragen, Antworten und Quellen zur Liturgie**
Zeit: Fr 18.00 Uhr bis So 13.30 Uhr
Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB
Kosten: € 160,- und Kursbeitrag € 20,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig
- 17.–19. März Spirituelle Tage für Männer**
Impulse und gemeinsamer Austausch für alle Altersgruppen, um wieder gestärkt in den Alltag zu gehen.
Zeit: Fr 18.00 Uhr bis So 13.30 Uhr
Leitung: Prior P. Maximilian Krenn OSB und Frater Thomas Au OSB
Kosten: € 160,- und Kursbeitrag € 20,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig
- 24.–26. März Glaubensvertiefung**
Was heißt „erlöst“?
Zeit: Fr 18.00 Uhr bis So 13.30 Uhr
Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB
Kosten: Vollpension € 160,- und Kursbeitrag € 20,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig
- 24.–26. März Einkehrwochenende im Schweigen**
Die Passion Christi
Das Hl. Grabtuch von Turin und Marthe Robin
Zeit: Fr 18.00 Uhr bis So nach dem Mittagessen
Leitung: P. Ernst Leopold Strachwitz und Mag.^a Gertrud Wally
Kosten: freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten
Ort: Foyer de Charité, Haus am Sonntagberg
- 31. März–2. April Benedikt für den Alltag**
Vortrags-Impulse, Austausch und der Rhythmus benediktinischen Lebens erwarten Sie.
Zeit: Fr 18.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Leitung: Prior P. Maximilian Krenn OSB und Team
Kosten: Vollpension € 160,- und Kursbeitrag € 20,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

- 2.–6. April Stille Tage in der Karwoche**
Ein paar Tage ausschalten, innehalten und sich durch einen Göttweiger Mönch geistlich begleiten lassen.
Zeit: Palmsonntag 18.00 Uhr bis Gründonnerstag 13.30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team
Kosten: Vollpension € 320,- und Kursbeitrag € 40,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

- 6.–9. April Besinnungstage**
Ostern entgegen – Auferstehung feiern
Zeit: Gründonnerstag 16.00 Uhr bis Ostersonntag 13.00 Uhr
Leitung: P. Dominik Riegler OSB
Kosten: € 171,50 Nächtigung inkl. Vollpension im Doppelzimmer
€ 180,50 Nächtigung inkl. Vollpension im Einzelzimmer
Ort: Stift Seitenstetten, Scholastikazimmer

- 11.–14. Mai Einkehrtage im Schweigen**
Bekehre dich und glaube an das Evangelium (Seminar A)
Zeit: Do 18.00 Uhr bis So nachmittags
Leitung: Mijo Barada
Kosten: freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten
Ort: Foyer de Charité, Haus am Sonntagberg

- 2.–4. Juni Einkehrwochenende im Schweigen**
Marthe Robin und die Heilige Eucharistie
Zeit: Fr 18.00 Uhr bis So nachmittags
Leitung: P. Ernst Leopold Strachwitz
Kosten: freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten
Ort: Foyer de Charité, Haus am Sonntagberg

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

2.-4. Juni Oblatenwochenende

Der Prolog zur Regel des heiligen Benedikt

Zeit: Fr 18.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Kosten: Vollpension inkl. Kursbeitrag € 160,- zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

7.-9. Juli Musikwochenende

„Die badende Susanna“

Zeit: Fr 18.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Leitung: Eva Maria Stöckler und

P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Kosten: Vollpension € 160,- und Kursbeitrag € 60,- zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

9.-14. Juli Stille Bibeltage

Moses und der Auszug aus Ägypten

Zeit: So 18.00 bis Fr 13.30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Kosten: Vollpension € 400,- und Kursbeitrag € 50,- zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

19.-22. Juli Geistliche Tage für verheiratete Diakone

Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt (Jer 31,3)

Leitung: P. Laurentius Resch OSB

Kosten: € 190,80 inkl. Vollpension

Ort: Stift Seitenstetten, Scholastikazimmer

23.-28. Juli Geistliche Tage für Priester, Diakone und Ordensmänner

„Dem Geheimnis meines Lebens auf der Spur bleiben“

Anhand von Kunstwerken vor Ort werden Teile der Regula Benedicti und der Hl. Schrift betrachtet.

Gemeinsames Beten, Meditieren und die Mahlzeiten finden teilweise im Schweigen statt.

Zeit: So Anreise bis 16.30 Uhr bis Fr nach dem Mittagessen

Leitung: Pfr. Helmut Bauer (Priesterseelsorger ED München und Freising) und P. Benedikt Resch OSB, Gastmeister

Kosten: € 380,- (Vollpension, Vorträge, Zimmer, ...)

Ort: Stift Seitenstetten

11.-16. Aug. Kloster auf Zeit

Erleben von Alltag und Festzeiten

im Stift Seitenstetten für junge Männer

Leitung: P. Christoph Fischer OSB, Frater Elias Krexner OSB

Ort: Stift Seitenstetten

Anmeldung: bis 14. Juli

Tel: 0676/8266 53 275,

Mail: christoph@stift-seitenstetten.at

Tage der Stille für Frauen – mit oder ohne Begleitung

Termin nach Absprache

Leitung: Sr. Adrienne Honak, Schwester der Jüngersuche

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Pfarrhof Maria Jeutendorf, 3140 Maria Jeutendorf 41

Anmeldung: Tel: 0664/621 70 65, Mail: sr.adrienne@juengergem.at

ONLINE-ANGEBOTE

14. März **Sehnsucht#Leben#Gebet online (Zoom)**

„Das Leben, den Alltag ins Gebet nehmen“

Sich jemandem anvertrauen zu können hilft uns, dass wir uns danach besser fühlen. Es befreit, schenkt uns eine neue, andere Perspektive. Was wir aus menschlichen Kontexten kennen, gilt auch für Gott. Ihm sein Herz auszuschütten, tut gut, hilft und kann etwas bewirken. Das Gute dabei ist, dass Gott sich nicht davon gleich „genervt“ fühlt.

An diesem Abend in der Fastenzeit wollen wir dem anhand einiger biblischer Beispiele ein wenig nachspüren und bewusst unser Leben, unsere Lebenswirklichkeit in den Blick bzw. ins Gebet nehmen.

Zeit: Di 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Ort: Zoom / online – der Link wird nach erfolgter Anmeldung zugesandt.

Anmeldung: bis 12. März

Tel: 0676/8266 88 202, Mail: m.lugmaier@dsp.at

17. Mai–14. Juni **Exerzitien im Alltag: „Mittendrin“ via Zoom für Pfarrgemeinderätinnen und Pfarrgemeinderäte und alle Interessierten**

Mittendrin in den Höhen und Tiefen unseres Lebens sind wir von Gott gesehen, geliebt, begleitet und gesendet. Eine große Kraftquelle und eine Herausforderung zugleich. Dazu braucht es Ausdauer und Übung. Ein Impulskalender und die Gemeinschaft mit anderen wollen helfen, diesen Übungsweg (=Exerzitien) zu gehen: die Beziehung zu Gott zu intensivieren und im Alltag fruchtbar werden zu lassen.

Elemente: Wöchentliches Gruppen-Treffen mit Erfahrungsaustausch, Stille, Gebet und Impulse
Tägliche Gebetszeit (mit Impulsen und Hilfestellungen)
Persönliche Begleitgespräche (per Zoom/Telefon)

Die Teilnahme an allen fünf Abenden wird vorausgesetzt.

Weitere Termine: 24. Mai / 31. Mai / 7. Juni / 14. Juni

Zeit: jeweils Mi 18.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr

Leitung: MMMag.^a Theresa Lichtenegger,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Ort: online via Zoom

Kosten: € 40,- (inkl. Impulskalender)

Anmeldung: bis 10. Mai bei Mag.^a Michaela E. Lugmaier,

Tel: 0676/8266 88 202, Mail: m.lugmaier@dsp.at
Der Zoom-Link wird nach erfolgter Anmeldung via Mail zugesandt.

MEDITATION

2.–6. Jän. **Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen**

Christliche Kontemplation

Zeit: Mo 10.00 Uhr bis Fr 9.00 Uhr

Leitung: Sr. Huberta Rohrmoser

Kosten: € 120,- zzgl. Aufenthaltskosten

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten

7. Jän. **Meditationstag – Auf Christus schauen**

Kontemplatives Meditieren im Jesus-Gebet nach P. Franz Jalics SJ

Weitere Termine: 21. Jän. / 4. Feb. / 18. Feb. / 4. März / 18. März /
1. April / 15. April / 29. April / 13. Mai / 27. Mai /
10. Juni / 24. Juni / 8. Juli

Zeit: jeweils Sa 9.00 bis 16.00 Uhr

MEDITATION

Leitung: P. Laurentius Resch OSB, Eva und Josef Frenzl,
Theresia Kinast FJC, P. Dominik Riegler OSB

Ort: Kapelle im Haus Gennesaret, Stift Seitenstetten, 2. Stock

Anmeldung: nicht erforderlich

Frühstück und Mittagessen einen Tag vorher anmelden!

Mail: kultur@stift-seitenstetten.at

14. Jän. Jesus Meditation

Weitere Termine: 11. Feb. / 18. März / 22. April / 20. Mai / 17. Juni

Zeit: jeweils Sa 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

anschließend Vesper mit den Karmelitinnen

Leitung: Sr. M. Johanna Jarma

Ort: Karmelitinnenkloster, Maria Jeutendorf

Anmeldung: Mail: johanna.mj@karmel.at

11. März Meditieren mit Franz und Klara von Assisi

Weitere Termine: 13. Mai / 1. Juli

Zeit: jeweils Sa 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Leitung: Team der Franziskanerinnen in Zwettl

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Kloster der Franziskanerinnen Zwettl,

Klosterstr. 10, 3910 Zwettl

Anmeldung: Sr. Beatrice Heigl, Tel: 0676/8266 88 176,

Mail: elke.heigl25@gmail.com

Meditation – kontemplatives Gebet – Jesus-Gebet

Zeit: jeden Montag von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Leitung: Sr. M. Johanna Jarma und Sr. Erika Maria Radner

Ort: Karmelitinnenkloster, Maria Jeutendorf

Anmeldung: johanna.mj@karmel.at

SPIRITUALITÄT MIT ALLEN SINNEN

3.–5. Feb. Biblisch kochen

Das Pesachlamm und der Sederabend

Zeit: Fr 18.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Kosten: Vollpension € 115,- und Kursbeitrag € 20,- zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

15. Feb. Tanzend beten – betend Tanzen

Singt und tanzt und jubelt laut mit Freuden

Zeit: Mi 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber

Kosten: Freiwillige Spenden

Ort: Kapelle im Maria Ward Haus am Lilienhof, St. Pölten

Anmeldung: Tel: 0676/717 42 09, Mail: maria.zehetgruber@aon.at

15. Feb. Singtreffen – Offenes Singen

Singen – jausnen – singen – doppelt gestärkt heimfahren

Zeit: Mi 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

Anmeldung: nicht erforderlich

28. Feb. Bibel und Frühstück

Bibel teilen in froher Gemeinschaft

Weitere Termine: 14. März / 28. März

Zeit: jeweils Di 9.00 Uhr bis ca. 10.30 Uhr

Leitung: Sr. Elvira Reuberger

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Franziskanerinnenkloster Amstetten

Anmeldung: Sr. Elvira Reuberger, Tel: 0676/8266 88 239,

Mail: elvira.reuberger@franziskanerinnen-amstetten.at

4. März **Spiritueller Tag: Jesus entdecken und begegnen**

Jesus suchen, Jesus finden, Jesus begegnen: Wie geht das? Wie gelingt das? Dieser spirituelle Tag gibt Impulse und besteht aus Austauschelementen.

Christen sind weder Angehörige eines „Leben-Jesu-Gedächtnis-Vereins“ noch „Nachlass-Verwalter“. Sie sind Wegbereiter und glauben, dass Jesus weiterlebt in der Kirche, dass er gegenwärtig ist. Wer sich auf Jesus, sein Leben und Wirken – und seine Wirkungsgeschichte – einlässt, den lässt er nicht kalt geschweige denn los. Der Frage an den Fischer Petrus „Wer bin ich für dich?“ lässt sich nicht ausweichen. Das persönliche Zeugnis ist gefragt. Wer sich auf Jesus einlässt, bekommt es mit Gott zu tun! Ahnungen können Gewissheit werden. Aus Gewissheit erwächst Überzeugung. Überzeugte können überzeugen. Sie sind glaubwürdig. Weil sich an ihrem Leben ablesen lässt, dass derjenige eine Rolle spielt, oft auch in ganz konkreten Entscheidungen des Alltags, von dem die Rede ist: Jesus.

Zeit: Sa 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Leitung: P. Dr. Andreas R. Batlogg, Jesuit und Publizist, seit 2014 in der Cityseelsorge München tätig. Verschiedene Buchveröffentlichungen, u.a. „Jesus begegnen“ (Kösel 2021).

Kosten: € 40,- zzgl. Verpflegung

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten

27. März–2. Apr. **Fastenwoche nach Buchinger/Lützner Methode**

Leitung: Marie Spiesmaier (dfa Fastenbegleiterin)

Kosten: € 597,- Übernachtung im Einzelzimmer inkl. Fastenverpflegung und Seminargebühr

Ort: Stift Altenburg

30. März **Tanzend beten – betend Tanzen**

Auf Ostern zugehen

Zeit: Do 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber

Kosten: Freiwillige Spenden

Ort: Kapelle im Maria Ward Haus am Lilienhof, St. Pölten

Anmeldung: Tel: 0676/717 42 09, Mail: maria.zehetgruber@aon.at

14.–16. April **Biblich kochen**

Speisen in der Wüste

Zeit: Fr 18.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Kosten: Vollpension € 115,- und Kursbeitrag € 20,- zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

18. April **Tanzend beten – betend Tanzen**

Jubelt, singt und tanzt – Christus ist auferstanden!

Zeit: Di 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber

Kosten: € 10,-

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt

11. Mai **Tanzend beten – betend Tanzen**

Mit Maria unterwegs

Zeit: Do 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber

Kosten: Freiwillige Spenden

Ort: Kapelle im Maria Ward Haus am Lilienhof, St. Pölten

Anmeldung: Tel: 0676/717 42 09, Mail: maria.zehetgruber@aon.at

18.–24. Juni **Fastenwoche nach Buchinger/Lützner Methode**

Leitung: Marie Spiesmaier (dfa Fastenbegleiterin)

Kosten: € 597,- Übernachtung im Einzelzimmer inkl. Fastenverpflegung und Seminargebühr

Ort: Stift Altenburg

PILGERN / WALLFAHRTEN

7. Jän. Pilgern mit Ausblick – Neujahrspilgerung
Was das Herz berührt, setzt die Füße in Bewegung
(Sprichwort aus Ruanda)

Zeit: Sa 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Route: Seitenstetten bis St. Georg in der Klaus

Leitung: Lucia Deinhofer, Johannes Deinhofer

Kosten: € 6,-

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten

1. April Pilgern

Von Martel zu Martel in Theyern / Pfarre Nußdorf
ob der Traisen

Zeit: Sa 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Leitung: Sylvia und Hans Ströbitzer

Kosten: € 5,-

Ort: Treffpunkt Kapelle Theyern,

Reine Gehzeit: ca. 2 Stunden

Info/Anmeldung: bis 25. März bei Sylvia Ströbitzer: Tel: 0699/12 40 29 76,

Hans Ströbitzer, Tel: 0664/868 80 45,

Mail: h.stroebi@utanet.at

17.-20. April Es blüht vor uns her

Baumblütenpilgerung im Herzen des Mostviertels
4-teilige Pilgerung rund um Seitenstetten

Mo 9.00 Uhr bis Do 13.00 Uhr

Kosten: € 40,- zzgl. Aufenthalt, Einzelpilgerung: je € 15,-

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten

28. April Nachtwallfahrt auf den Sonntagberg

Ruf – Beruf – Berufung

Zeit: Fr 19.00 Uhr Abmarsch beim Friedhof Gleiß

Leitung: P. Laurentius Resch OSB

Route: Gleiß – zu Fuß auf den Sonntagberg

Anmeldung: nicht erforderlich

EXERZITIEN IM ALLTAG

20. Jän. Exerzitien im Alltag „Mittendrin“

Termine: 27. Jän. / 3. Feb. / 17. Feb. / 24. Feb.

Zeit: jeweils Fr 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Leitung: Sr. Elvira Reuberger, Christine Winklmayr,
Rektor Thomas Pichler

Ort: Pfarrheim St. Stephan, Kirchenstraße 16, 3300 Amstetten

Anmeldung: Christine Winklmayr, Tel: 0664/521 45 06,

Mail: christine.w1@gmx.at oder

Sr. Elvira Reuberger, Tel: 0676/8266 88 239,

Mail: elvira.reuberger@franziskanerinnen-amstetten.at

15. Feb. Exerzitien im Alltag

Sehnsucht nach einem erfüllten Leben

Weitere Termine: 1. März / 8. März / 15. März / 22. März / 29. März /
Abschluss 12. April

Zeit: jeweils 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Leitung: Helga und Bernhard Neumeier, Pfr. Franz Kronister,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 40,-

Ort: Pfarre Purgstall, Pfarrheim – Petrusaal

Anmeldung: bis spätestens 19. Feb., Pfarre Purgstall

Tel: 07489/2355, Mail: kanzlei@pfarre-purgstall.at

23. Feb. Exerzitien im Alltag

Weitere Termine: Weitere 5 Abende

Zeit: jeweils Do 20.00 Uhr

Leitung: Abt Berthold Heigl OSB, P. Laurentius Resch,
Rektor Mag. Thomas Pichler

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten

EXERZITIEN IM ALLTAG

27. Feb. Exerzitien im Alltag

Weitere Termine: 6. März / 13. März / 20. März / 27. März
Zeit: jeweils Mo 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Leitung: Prior P. Maximilian Krenn OSB und Team
Kosten: € 20,-
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

28. Feb. Exerzitien im Alltag (mit Kinderbetreuung)

Weitere Termine: 7. März / 14. März / 21. März / 28. März
Zeit: jeweils 8.30 Uhr bis 10.30 Uhr
Leitung: Abt Columban Luser OSB und Team
Kosten: € 20,-
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

1. März Exerzitien im Alltag „Mittendrin“

Weitere Termine: 8. März / 15. März / 22. März / 29. März
Leitung: Maria Christine Hochleitner, Sr. Cornelia Waldbauer
Kosten: € 40,-
Ort: Pfarrhof Steinakirchen
Anmeldung: Pfarramt Steinakirchen, Kirchenplatz 2,
3261 Steinakirchen
Mail: pfarramt-steinakirchen@aon.at

1. März Exerzitien im Alltag „Mittendrin“

Mittendrin in den Höhen und Tiefen unseres Lebens sind wir von Gott gesehen, geliebt, begleitet und gesendet. Eine große Kraftquelle und eine Herausforderung zugleich. Dazu braucht es Ausdauer und Übung. Ein Impulskalender und die Gemeinschaft mit anderen wollen helfen, diesen Übungsweg (= Exerzitien) zu gehen: die Beziehung zu Gott zu intensivieren und im Alltag fruchtbar werden zu lassen.
Elemente: Wöchentliches Gruppen-Treffen mit Erfahrungsaustausch, Stille, Gebet und Impulsen
Tägliche Gebetszeit (mit Impulsen und Hilfestellungen)
Wöchentliches persönliches Begleitgespräch

Die Teilnahme an allen fünf Vormittagen wird vorausgesetzt.

Weitere Termine: 8. März / 15. März / 22. März / 29. März
Zeit: jeweils Mi 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Leitung: Martina Reisinger-Grüner und Mag.^a Maria Zehetgruber
Kosten: € 40,-
Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten

17. Mai Exerzitien im Alltag

Geborgen im Herzen Jesu

Weitere Termine: 24. Mai / 31. Mai / 7. Juni / 14. Juni
Zeit: jeweils Mi 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Leitung: Sr. Adrienne Honak, Schwester der Jüngersuche
Kosten: € 40,-
Ort: Pfarrhof Maria Jeutendorf, 3140 Maria Jeutendorf 41
Anmeldung: Tel: 0664/621 70 65, Mail: sr.adrienne@juengergem.at

EXERZITIEN

27. Dez.–1. Jan. Schweigeexerzitien zum Jahreswechsel

*Heute ist euch der Retter geboren;
er ist der Christus, der Herr (Lk 2,11)*

Zeit: Di 18.00 Uhr bis So nach dem Frühstück
Leitung: P. Ernst Leopold Strachwitz
Kosten: freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten
Ort: Foyer de Charité, Haus am Sonntagberg

EXERZITIEN

20.–26. Feb. Foyer-Grundexerzitien im Schweigen

*Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird (Lk 22,19)
Eucharistie, Quelle und Höhepunkt des ganzen
christlichen Lebens*

Zeit: Mo 18.00 Uhr bis So nach dem Mittagessen
Leitung: P. Ernst Leopold Strachwitz
Kosten: freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten
Ort: Foyer de Charité, Haus am Sonntagberg

24. Feb.–3. März Kontemplative Exerzitien (nach P. Franz Jalics SJ)

*Wir richten uns auf die Gegenwart Gottes
im Hier und Jetzt aus.*

Zeit: Fr 18.00 Uhr bis Fr 13.30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Gertrude Fuchs
Kosten: Vollpension inkl. Kursbeitrag € 560,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

6.–12. März Foyer-Grundexerzitien im Schweigen

Euer Kummer wird sich in Freude verwandeln (Joh 16,20)

Zeit: Mo 18.00 Uhr bis So nach dem Mittagessen
Leitung: P. Ernst Leopold Strachwitz
Kosten: freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten
Ort: Foyer de Charité, Haus am Sonntagberg

5.–10. März Schweige- und Einzelexerzitien mit Fasten

*Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen. (Theresa von Avila)*

Zeit: So 18.00 Uhr bis Fr 13.30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team
Kosten: Vollpension inkl. Kursbeitrag € 400,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

17.–19. März Tage der Stille – Kurzexerzitien in der Fastenzeit

Atemholen für die Seele

Zeit: Fr 18.00 Uhr (Abendessen) bis So 18.00 Uhr
Leitung: Rektor Mag. Thomas Pichler, DPAss.ⁱⁿ Monika Zlabinger,
Mag.^a Maria Zehetgruber

Kosten: € 65,- zzgl. Aufenthaltskosten
Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten

4.–9. April Foyer-Grundexerzitien im Schweigen – Hl. Woche

Durch seine Wunden sind wir geheilt (Jes 53,5)

Zeit: Di 18.00 Uhr bis Ostersonntag nach dem Frühstück
Leitung: P. Ernst Leopold Strachwitz
Kosten: freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten
Ort: Foyer de Charité, Haus am Sonntagberg

6.–9. April Osterexerzitien

*Ein bedachter Weg durch die Kartage hin zur
Auferstehung. Eine bewusste Mitfeier der Liturgie
vom Gründonnerstag bis zum Ostersonntag.*

Zeit: Gründonnerstag 16.00 Uhr bis Ostersonntag 13.30 Uhr
Leitung: Frater Andreas Remler OSB
Kosten: Vollpension € 240,- und Kursbeitrag € 30,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

16.–21. April Schweige- und Einzelexerzitien

Zeit: So 18.00 Uhr bis Fr 13.30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team
Kosten: Vollpension € 400,- und Kursbeitrag € 50,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

7.–10. Mai Wanderexerzitien

Ich bin das Brot des Lebens. (Joh 6)

Zeit: So 18.00 Uhr bis Mi 20.00 Uhr
Leitung: Abt Columban Luser OSB und Frater Thomas Au OSB
Kosten: Vollpension € 240,- und Kursbeitrag € 30,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

21.–26. Mai Schweige- und Einzelexerzitien

*Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unseren Herzen
durch den heiligen Geist ... (Röm 5,5)*

Zeit: So 18.00 Uhr bis Fr 13.30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team
Kosten: Vollpension € 400,- und Kursbeitrag € 50,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

EXERZITIEN

29. Mai–2. Juni Pilgerexerzitien

Der Weg gehört zum Ziel.

Zeit: Pfingstmontag 18.00 Uhr bis Fr 13.30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team
Kosten: Vollpension € 320,- und Kursbeitrag € 40,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

11.–18. Juni Kontemplative Exerzitien (nach P. Franz Jalics SJ)

*Wir richten uns auf die Gegenwart Gottes
im Hier und Jetzt aus.*

Zeit: So 18.00 Uhr bis So 13.30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Gertrude Fuchs
Kosten: Vollpension inkl. Kursbeitrag € 560,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

11.–16. Juni Schweige- und Einzelexerzitien

Zeit: So 18.00 Uhr bis Fr 13.30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team
Kosten: Vollpension € 400,- und Kursbeitrag € 50,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

12.–18. Juni Foyer-Grundexerzitien im Schweigen

Gott ist die Liebe (1 Joh 4,16)

Zeit: Mo 18.00 Uhr bis So nach dem Mittagessen
Leitung: P. Ernst Leopold Strachwitz
Kosten: freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten
Ort: Foyer de Charité, Haus am Sonntagberg

2.–7. Juli Wanderexerzitien im Schweigen

*Gott sah alles, was er gemacht hatte:
es war sehr gut (Gen 1,31)*

Zeit: So 18.00 Uhr bis Fr nach dem Mittagessen
Leitung: Pfr. Karl Mittendorfer und Edith Pressler
Kosten: freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten
Ort: Foyer de Charité, Haus am Sonntagberg

9.–15. Juli Priesterexerzitien im Schweigen

*Ich bin auf Gott hin und Gott ist die Liebe
(Hermann von Reichenau)*

Zeit: So 18.00 Uhr bis Sa nach dem Mittagessen
Leitung: Diözesanbischof Dr. Alois Schwarz
Kosten: freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten
Ort: Foyer de Charité, Haus am Sonntagberg

9.–14. Juli Schweige- und Einzelexerzitien

Zeit: So 18.00 Uhr bis Fr 13.30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team
Kosten: Vollpension € 400,- u. Kursbeitrag € 50,- zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

12.–20. Juli Tanzexerzitien

Zeit: Mi 18.00 Uhr bis Do 13.30 Uhr nach dem Mittagessen
Leitung: Michaela Gratia Pfaffenbichler
Gesprächs-
begleitung: Sr. M. Barbara Witing OP,
Rektor Mag. Thomas Pichler
Kosten: € 390,- zzgl. Aufenthaltskosten
Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten

16.–22. Juli Schnitz-Exerzitien für Frauen

*Lies ein Stück Holz, einen Stein, ein Blatt, die Blinden-
schrift eines Menschengesichts; es wird deine Sprache,
dein Leben verändern (nach Christine Busta)*

Zeit: So 18.00 Uhr bis Sa 14.00 Uhr
Leitung: Susanne Schuster
Kosten: € 325,- bzw. € 375,- zzgl. Aufenthaltskosten
Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten

23.–29. Juli Ignatianische Schweigeexerzitien

Du stellst meine Füße auf weitem Raum (vgl. Ps 31,9)
Sommerzeit ist Urlaubszeit. Wir suchen die Weite,
manchmal auch das Weite. Einen Freiraum, der neue
Aussicht(en) und eine neue Beziehungsqualität zu
unserer Mit- und Umwelt schenkt, der aus der Enge
des eigenen Lebens hinausführt.

Ps 31 atmet diesen Duft der Freiheit. Der weite Raum meines Lebens ist umfasst von Gottes Liebe. In Gottes Gegenwart darf ich aufatmen, meiner Sehnsucht Raum geben, mich für Gottes Wirken in meinem Leben öffnen. Dazu wollen diese Exerzientage einladen.

Folgende Elemente gehören dazu: durchgängiges Schweigen, Impulse für die persönliche Zeit der Stille / Bibelbetrachtung, tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier.

Zeit: So (Beginn mit dem Abendessen) 18.00 Uhr bis Sa (nach dem Mittagessen)

Leitung: Sr. Martina Winklehner SDS, Diakon Dieter Spöttl, Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 110,- zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Ort: Stift Seitenstetten, Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

Anmeldung: bis spätestens 5. Juli 2023, Mag.^a Michaela E. Lugmaier, Tel: 0676/8266 88 202, Mail: m.lugmaier@dsp.at

31. Juli–3. Aug. Wanderexerziten

Ich bin das Brot des Lebens. (Joh 6)

Zeit: Mo 18.00 Uhr bis Do 20.00 Uhr

Leitung: Abt Columban Luser OSB und Frater Thomas Au OSB

Kosten: Vollpension € 240,- und Kursbeitrag € 30,- zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitenhaus St. Altmann, Stift Göttweig

7.–12. Aug. Ignatianische Einzelexerziten im Schweigen

*Geh deinem Gott entgegen bis zu dir selbst
(Bernhard v. Clairvaux)*

Zeit: Mo. 18.00 Uhr bis Sa. 13.00 Uhr

Leitung: Pfr. Mag. Gottfried Klima, Mag.^a Maria Zehetgruber

Kosten: € 90,- zzgl. Aufenthaltskosten

Ort: Gaubing 2, 4633 Gaubing, Kloster der Kreuzschwestern

Anmeldung: bis 10. Juli 2023 bei Mag.^a Maria Zehetgruber
Tel: 0676/717 42 09, Mail: maria.zehetgruber@aon.at

AUS- UND FORTBILDUNG

27.–28. Jänner Fortbildung für Geistliche Begleiterinnen und Begleiter

Geistlicher Missbrauch aus der Perspektive geistlicher Begleitung

Die Sensibilität für missbräuchliche Beziehungen innerhalb der katholischen Kirche wächst. In unterschiedlicher Weise ist auch die geistliche Begleitung vom Themenbereich des geistlichen Missbrauchs betroffen. Zum Beispiel: 1. Als geistlicher Begleiter die eigenen Versuchungen im Umgang mit Macht kennen und meiden. 2. Mit Menschen umgehen lernen, die Verantwortung delegieren wollen und sich tendenziell zu schnell unterordnen. 3. Die Begleitung von Opfern geistlichen Missbrauchs.

Wir werden geistlichen Missbrauch im weiteren und engeren Sinne definieren, seine emotionalen und mentalen Strukturen betrachten, Entwicklungsstufen und Schweregrade unterscheiden und an konkreten Fällen arbeiten.

Zeit: Fr 17.00 Uhr bis Sa 17.00 Uhr

Leitung: Dr.ⁱⁿ phil. Hannah Schulz, systemische Supervisorin und Therapeutin in eigener Praxis in Bensberg bei Köln, Referentin und ignatianische Exerzitenbegleiterin.
<https://sinnvoll-supervision.de>

Kosten: € 10,- für Geistliche Begleiterinnen und Begleiter der Diözese St. Pölten
€ 50,- für Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus anderen Diözesen

Die Aufenthaltskosten sind selbst zu bezahlen.

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten

Anmeldung: bis 13. Jänner, Mag.^a Michaela E. Lugmaier,
Tel: 0676/8266 88 202, Mail: m.lugmaier@dsp.at

EXERZITIEN- & BILDUNGSHÄUSER

Bildungshaus St. Hippolyt

3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5
Tel: 02742/352104, Fax: 02742/313352
Mail: hiphaus@dsp.at
<http://www.hiphaus.at>

Bildungshaus Stift Zwettl

3910 Zwettl 1
Tel: 02822/20202-25
Mail: bildungshaus@stift-zwettl.at
<http://www.stift-zwettl.at/bildungshaus>

BildungsZentrum St. Benedikt

3353 Seitenstetten, Promenade 13
Tel: 07477/42885
Mail: bildungszentrum@st-benedikt.at
<http://www.st-benedikt.at>

Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

3511 Furth bei Göttweig
Tel: 0664/80181333
Mail: exerzitien@stiftgoettweig.at
<https://www.stiftgoettweig.at>

Foyer de Charité – Haus am Sonntagberg

3332 Sonntagberg 6
Tel: 07448/3339
Mail: kontakt@foyersonntagberg.at
<http://www.foyersonntagberg.at>

Haus Gennesaret

3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1
Tel: 0676/8266 35 400
laurentius@stift-seitenstetten.at
<http://haus-gennesaret.kirche.at>

Das Haus Gennesaret ist eine Einrichtung der Diözese St. Pölten im Stift Seitenstetten und bietet einen Ort, wo sich Jugendliche und Erwachsene mit geistlicher Begleitung auf die Suche nach ihrer Berufung begeben können. Neben den spirituellen Angeboten besteht die Möglichkeit, mehrere Tage in Stille zu verbringen – einzeln oder in einer kleineren Gruppe. Orientierungs- und Klärungsgespräche nach Vereinbarung. Doch das Team ist auch bereit, in Pfarren und Gruppen Impulse über Berufung zu geben. Das Haus Gennesaret lädt ein: Christus zu entdecken, bewusster aus dem Glauben zu leben, den Willen Gottes zu erkennen, Entscheidungen mit geistlicher Begleitung zu treffen, am Chorgebet der Mönche des Benediktinerstiftes Seitenstetten teilzunehmen.

Karmelitinnenkloster Karmel Mater Dolorosa

3140 Pottenbrunn, Maria Jeutendorf 23
Tel: 02784/2733
Mail: maria_jeutendorf@karmel.at
<http://www.jeutendorf.karmel.at>

Stift Altenburg – Gästehaus

3591 Altenburg, Abt Placidus Much-Straße 1
Tel: 02982/3451-14 (Christine Zinner)
Mail: gaestehaus@stift-altenburg.at
<http://www.stift-altenburg.at>

Stift Geras – Gästehaus

2093 Geras, Hauptstraße 1
Tel: 0720/880860
Mail: gaestehaus@stiftgeras.com
<http://www.stiftgeras.com>

EXERZITIEN- & BILDUNGSHÄUSER

Stift Melk

3390 Melk, Abt-Berthold-Dietmayr-Straße 1
Tel: 02752/555-450
Mail: gastpater@stiftmelk.at
<http://www.stiftmelk.at>

Stift Seitenstetten

3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1
Tel: 07477/42300-232, Fax: DW 50
Mail: kultur@stift-seitenstetten.at
<http://www.stift-seitenstetten.at>

Zisterzienserstift Lilienfeld

3180 Lilienfeld, Klosterrotte 1
Tel: 02762/52420, Fax: DW 13
Mail: pforte@stift-lilienfeld.at
<http://www.stift-lilienfeld.at>

KURSFORMATE

Exerzitien (allgemein)

Geistliche Übungen (Lebensbetrachtungen, Schriftmeditation, Gebet, Stille), um das eigene Leben tiefer in Verbindung mit Gott zu bringen. Meist in einer kleinen Gruppe mit gemeinsamen Mahlzeiten, Gebetszeiten, Gottesdienst.

Kurzexerzitien – Besinnungstage

3 bis 6 Tage in einer Gruppe zum Kennenlernen von Exerzitien und als Einführung in die Gebets- und Übungsweisen. Fragen des eigenen Lebens und Glaubens können Thema werden.

Einzelexerzitien

Kurse von meist 6 bis 10 Tagen in einer kleinen Gruppe. In der Regel durchgängiges Schweigen, mehrmals am Tag Zeiten für Geistliche Übungen, täglich ein Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin, um über den persönlichen inneren Weg zu sprechen.

Vortragsexerzitien

Ein- oder mehrmals täglich Impulse und Vorträge zu Fragen des Glaubens und des geistlichen Lebens. Im Anschluss daran Zeit für persönliche Betrachtung und Gebet, gegebenenfalls auch Austausch mit anderen.

Wandrexerzitien

Exerzitien in einer kleinen Gruppe. Geistliche Übungen, Gebetszeiten, Austausch und Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin sind eingebunden in das Unterwegssein zu Fuß auf einem längeren Wander- oder Pilgerweg.

Exerzitien im Alltag

Meist 4 bis 6wöchige Kurse zu Hause: täglich ca.1/2 Stunde Zeit für Gebet und Besinnung. Einmal in der Woche ein Gruppentreffen mit Impulsen, zum Austausch und ein persönliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin. Dabei geht es um die Erfahrungen auf dem persönlichen Weg während der Woche.

Foyer-Exerzitien

Sie dienen der christlichen Unterweisung in einem familiären Rahmen und in einem Klima des Schweigens. Diese Unterweisung zielt darauf ab, Männer und Frauen jeder Herkunft zu Zeugen des Glaubens zu machen.

Tanzexerzitien

Tanzexerzitien sind eine Exerzitienform, die Elemente aus den klassischen Einzelexerzitien im Schweigen mit dem meditativen Tanzen verbindet. Im Mittelpunkt der Tage steht die persönliche Beziehung zu Gott. Was durch die Meditation und Kontemplation angestoßen wird, kann sich im Tanzen vertiefen, indem wir unseren Körper in einer bewegten Weise ins Gebet einbeziehen. Diese Erfahrung fließt zurück in die Meditation ...

So erreichen Sie uns

Diözese St. Pölten
Ressort Erwachsenenbildung
Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Klostergasse 15, 3100 St. Pölten
M +43 676 8266 88 202
E m.lugmaier@dsp.at

<http://www.dsp.at>
<http://exerzitien.dsp.at>

Hier finden Sie auch
ständig aktuelle Angebote.

Exerzitien in Österreich

<http://www.pastoral.at/exerzitien>
<http://www.exerzitien.info>
<http://www.canisius.at>
<http://www.geistliche-begleitung.at>

Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber: Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten, www.dsp.at
Redaktion: Mag.^a Michaela Lugmaier, Ressort Erwachsenenbildung; Manuela Gerstl, Ressort Pfarren
Druck: Ressort Wirtschaft, Klostergasse 15, 3100 St. Pölten