



DIÖZESE
SANKT
PÖLTEN

SCHALE SEIN

*Stille, Meditation,
Exerzitien*

*Spirituelle Angebote
der Diözese St. Pölten*

Jänner bis
Juli 2026

Stille, Meditation, Exerzitien

*Schale sein
meine Sehnsucht hinhalten
hellwach und mit lebendigem Interesse
offenherzig und geduldig abwartend*

*Schale sein
klug, bedächtig und behutsam
alles in die Waagschale werfen
mich frei machen von allem „du sollst“ und „du musst“*

*Schale sein
mich in der Dichte des Alltags nicht verlieren
gut Maß halten und „Schließzeiten“ einplanen
um der eigenen Wirksamkeit willen*

*Schale sein
weitherzig für die Kraft der Liebe
für das, was Geist, Leib und Herz beseelt und stärkt
für Überraschungen, Begegnung, Beziehungen, ...*

*Schale sein
bereit zu empfangen und zu schenken
neugierig auf die Nähe und Fülle des Lebendigen
berührbar für die Wunden der kleinen und großen Welt*

*Schale sein
sorgsam und bedächtig Kraft schöpfen und Heilsames aufnehmen
weil ER mich lebendig und nicht ausgelaugt will
das Schöne, Gute und Stärkende aus der Fülle austeilen*

SCHALE SEIN

Im Alltag kommen mehr oder weniger bewusst oder unbewusst verschiedene Schalen unter: Apfel-, Bananen, Eier- und Nusschalen, Obstschalen.

Mitunter wird etwas „in die Waagschale geworfen“. Manch Zeitgenosse wird mit „er oder sie hat eine rauhe Schale“ charakterisiert. Bei festlichen Aktivitäten werfen wir uns „in Schale“.

Das Motiv der Schale begegnet uns ebenso in der spirituellen Tradition. Gertrud von Helfta sieht sich selbst wie eine leere Schale. Sie bittet Gott darum, dass er ihre „Schale der Sehnsucht“ mit seiner Gegenwart und Liebe auffüllen möge. Bernhard von Clairvaux vergleicht die Schale mit einem Kanal. Durch eine Kanalröhre rauscht das Wasser nur so hindurch. Nichts bleibt zurück – außer Leere. Die Schale im Gegensatz dazu beginnt mit ihrer Arbeit erst dann, wenn sie gut gefüllt ist. Sie haushaltet gut mit ihren Ressourcen; ist bereit zu empfangen und ahmt die Quelle nach. Gefüllt mit dem Grundelement des Lebens fließt sie über und macht ihre Umgebung fruchtbar.

„Füllen (lassen), überfließen, weitergeben“ lautet die Devise. Die eigenen Schalen befüllen lassen, um dann aus vollem Herzen geben zu können. Sich selbst nicht überfordern und in sich ruhen, um handlungsfähig zu bleiben. Auszeiten einplanen, die inneren Regungen wahrnehmen, die je eigenen Kraftquellen aufsuchen und pflegen ... anstatt schleichend auszubrennen.

Dabei geht es weniger um ein Machen und Tun, sondern vielmehr um ein Sein und Geschehen-lassen, um ein Empfangen aus der Verbundenheit mit dem Geheimnis des Lebens heraus. Wenn wir aus dieser Quelle schöpfen, sind wir am Ende nicht so leicht erschöpft. Mittel- und langfristig ist dies gesünder. Für jede und jeden Einzelnen und das Umfeld, in dem wir leben und wirken.

Das Füllen der Schale kann auf verschiedenerlei Weise geschehen: in der Natur, durch gute Lektüre, Musik oder Meditation und Stille, wo das Sich-(er)füllen-Lassen von der Liebe Gottes bewusst Raum und Zeit bekommt ... Ganz im Sinne einer guten „Burnout-Prophylaxe“ bzw. Selbstfürsorge. Die folgenden Angebote mögen Ihnen hier eine hilfreiche Unterstützung sein. Möge die Schale Ihrer Sehnsucht immer gut gefüllt sein, um mit Kraft und Zuversicht geben zu können.

Michaela E. Lugmaier

INHALTSVERZEICHNIS

Zeit für mich – Zeit für Gott	
Abende	Seite 5
Einzelne Tage	Seite 8
Mehrere Tage	Seite 10
Online	Seite 12
Meditation	Seite 14
Spiritualität mit allen Sinnen	Seite 17
Pilgern	Seite 21
Exerzitien im Alltag	Seite 23
Exerzitien	Seite 24
Aus- & Fortbildung	Seite 30
Exerzitien- & Bildungshäuser	Seite 32
Kursformate	Seite 34

Förderung für Ehrenamtliche

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Pfarren der Diözese St. Pölten können 1x jährlich einen Förderungsbetrag von € 20,- pro Tag (ab zwei vollen Tagen) beantragen.

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

ABENDE

14. Jän. Gebetsoase

Weitere Termine: 28. Jän. / 11. Feb. / 25. Feb. / 11. März / 26. März

Zeit: 19:00–20:30 Uhr

Leitung: Marietta Penz

Ort: Bildungshaus Laudato Si, Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

23. Jän. Bibelrunde

Erste oder zweite Lesung oder

Evangelium vom kommenden Sonntag

Weitere Termine: 27. Feb. / 27. März / 24. April / 22. Mai

Zeit: jeweils Fr. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB und Team

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: nicht erforderlich

11. März Heilungsgottesdienst

Zeit: Mi. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: nicht erforderlich

20. März Einführung in das synodale Gespräch

Das synodale Gespräch kann – wie die Weltsynode in Rom (2021–2024) deutlich machte – zu tiefen und bereichernden Erfahrungen führen. Es ist gleichzeitig anspruchsvoll und verlangt sowohl nach einer Hinführung als auch einer Übungspraxis. Dabei handelt es sich um mehr als ein Gespräch über spirituelle Themen; denn es geht um das Etablieren einer Kultur des Hörens aufeinander bzw. ein Hören auf den Geist Gottes. Dieser Abend möchte in die Methodik einführen, die Grundhaltungen, Stärken und Chancen für die Gremienarbeit aufzeigen und auch ein praktisches Erleben ermöglichen.

Zeit: Fr. 19:00–21:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 5,-

Ort: Pfarrzentrum Horn, Thurnhofgasse 19, 3580 Horn

8. Mai Einführung in das synodale Gespräch

Das synodale Gespräch kann – wie die Weltsynode in Rom (2021–2024) deutlich machte – zu tiefen und bereichernden Erfahrungen führen. Es ist gleichzeitig anspruchsvoll und verlangt sowohl nach einer Hinführung als auch einer Übungspraxis. Dabei handelt es sich um mehr als ein Gespräch über spirituelle Themen; denn es geht um das Etablieren einer Kultur des Hörens aufeinander bzw. ein Hören auf den Geist Gottes. Dieser Abend möchte in die Methodik einführen, die Grundhaltungen, Stärken und Chancen für die Gremienarbeit aufzeigen und auch ein praktisches Erleben ermöglichen.

Zeit: Fr. 19:00–21:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 5,-

Ort: Pfarrheim Zwettl, Schulgasse 6, 3910 Zwettl

21. Mai Evensong – Abendgebet und Musik

bringen den Tag in Gleichklang

Was uns bewegt, davon singen wir Gott.

150 Jahre Franziskanerinnen in Amstetten.

Gemeinsam unterwegs sein – gemeinsam singen: Das waren von Anfang an unverwechselbare Kennzeichen der Christinnen und Christen. Musik und Lieder verbinden die Menschen. Sie berühren, können frei machen und auch für Hoffnung und Protest stehen. Dieses abendliche Gebet ist ein Chorprojekt, das eine Gottesdienstform aus dem anglikanischen Raum vorstellen und etablieren will. Dabei handelt es sich um eine Mischform aus unterschiedlichen Elementen der Tagzeitenliturgie.

Überwiegend geprägt von Chormusik unterschiedlicher Stilrichtungen und Formen ist der Evensong eine Form der Besinnung und des Abendlobs in der Abenddämmerung, der Hinhören, Stille, Dank, Bitte und Segen in den Mittelpunkt stellt.

Zeit: Do. 19:00–21:30 Uhr

Leitung: Mag. Johann Simon Kreuzpointner,
Abteilung Kirchenmusik der Diözese St. Pölten;
Mag.^a Michaela E. Lugmaier, Abteilung Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten

Ort: Klosterkirche Amstetten

Anmeldung: nicht erforderlich

EINZELNE TAGE

17. Jän. Einkehrtag

Geborgen in deiner Hand

Zeit: Sa. 9:00–17:00 Uhr

Leitung: Karl Furrer

Kosten: € 45,– zzgl. Pensionskosten

Ort: Bildungshaus Laudato Si, Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

7. März Spiritueller Tag in der Fastenzeit:

„Spiritualität – Resilienz – Was der Seele gut tut“

In einer Zeit, in der uns vieles fordert und bewegt und die Welt auf dem Kopf zu stehen scheint, lädt dieser Tag dazu ein, innezuhalten und aufzutanken.

Was nährt die Seele? Was bringt uns in Balance? Was hilft uns in stürmischen Zeiten innerlich zu bestehen – resilient und zugleich offen zu sein?

Wir üben keinen Kopfstand, sondern die Kunst des „Stehaufmännchens“. Impulse aus der Klosterheilkunde, Zeiten der Stille, persönliche Reflexion und spirituelle Anregungen begleiten durch diesen Tag. Er bietet Raum zum Atmen, Lauschen, Singen und Wiederfinden dessen, was wirklich trägt. Ein Tag für alle, die sich nach Tiefe, Klarheit und neuer Lebenskraft sehnen – mitten in der Fastenzeit.

Zeit: Sa. 9:00–17:30 Uhr

Leitung: P. Dr. Johannes Pausch OSB, ehem. Prior des Europaklosters GutAich;

Kristina Proleta BA, Assistenz von P. Dr. Johannes Pausch

Kosten: € 55,– zzgl. Mittagessen

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, Promenade 13, 3353 Seitenstetten, bildungszentrum@st-benedikt.at

16. März Einkehrtag für Priester

Zeit: Mo. 9:30–15:00 Uhr
Leitung: P. Paulus Nüss OCist
Kosten: € 33,- inkl. Mittagessen
Ort: Bildungshaus Laudato Si, Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

**28. März Zwischen Jubel und Sehnsucht –
dem Geheimnis des Lebens begegnen.**

Besinnungstag zur Einstimmung auf die Karwoche
Die Karwoche hat ihre eigene Stimmung. Zwischen „himmelhochjauchzend“ und „zu Tode betrübt“ kennt sie viele Facetten. Sie zeigt uns die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle. Es gibt die Karwoche auch in unserem Leben. Zeiten des Übergangs, der Spannung, des Suchens. Wo stehen wir – jede und jeder einzelne – an der Schwelle zu dieser Woche?
Durch Impulse, Zeiten der Stille und des Austauschs wollen wir dem gemeinsam auf die Spur kommen und Richtung Ostern aufbrechen.

Zeit: Sa. 9:00–16:30 Uhr
Leitung: Sr. Martina Winklehner SDS,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Kosten: € 40,- inkl. Mittagessen
Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1,
3353 Seitenstetten
Anmeldung: bis 16. März 2026

22. April Göttweiger Dialoge für Führungskräfte

Zeit: Mi. 9:00–17:00 Uhr
Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB und Harald Preyer
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

MEHRERE TAGE

30. Dez.–1. Jän. Tage der Stille zu Silvester

„Ich will euch eine Hoffnung und eine Zukunft geben!“
(Jer 29,11)

Zeit: Di. 16:00 Uhr–Do. 14:00 Uhr
Leitung: P. Dominik Riegler OSB
Kosten: € 221,– VP/DZ; € 227,– VP/EZ, zzgl. Ortstaxe
Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten
Anmeldung: bis eine Woche vor Beginn der Veranstaltung

6.–8. Feb. Glaubensvertiefung

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr
Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB, Gabriele Pachschwöll (Palliativstation Krems), Mag. iur. Lukas Pachschwöll (Rechtsberatung Testament)
Kosten: € 187,– Unterkunft inkl. Verpflegung und € 78,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig, 3511 Furth bei Göttweig

20.–22. März Einkehrwochenende

„Die Passion Christi“ – Das Hl. Graltuch von Turin und Marthe Robin
Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. nach dem Mittagessen
Leitung: P. Ernst L. Strachwitz und Mag. Gertrud Wally
Kosten: € 85,–/Person/Tag inkl. Vollpension
Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH, 3332 Sonntagberg Nr. 6

29. März–2. April Stille Tage mit dem Graltuch von Turin

Zeit: So. 18:00 Uhr–Do. 13:30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team
Kosten: € 374,– Unterkunft inkl. Verpflegung und € 52,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig, 3511 Furth bei Göttweig

2.–5. April Tage der Stille

„Der Friede sei mit Euch!“ (Joh 20,19)

Durch Stille und die Teilnahme an der Kloster- und Pfarrliturgie in das Paschamysterium Jesus eintreten.

Zeit: Gründonnerstag 16:00 Uhr–Ostersonntag 14:00 Uhr

Leitung: P. Dominik Riegler OSB

Kosten: € 293,50 zzgl. Ortstaxe

Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

Anmeldung: bis eine Woche vor Beginn der Veranstaltung

9.–12. April Benedikt für den Alltag

Zeit: Do. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr

Leitung: P. Maximilian Krenn OSB und Team

Kosten: € 187,– Unterkunft inkl. Verpflegung und € 26,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig, 3511 Furth bei Göttweig

22.–23. Mai Pfingstliche Tage für Frauen

„Gottes Geist weckt Leben in uns“

Zeit: Fr. 14:30 Uhr–Sa. 17:00 Uhr

Leitung: Team der Franziskanerinnen Amstetten

Kosten: € 65,– (all inklusive)

Ort: Kloster der Franziskanerinnen, Schloss Hainstetten 1, 3322 Viehdorf

29.–31. Mai „Wenn das Feuer weiter brennt!“

Bibliolog mit Objekten – Aufbaukurs

Zeit: Fr. 15:00 Uhr–So. 13:00 Uhr

Leitung: Ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria Elisabeth Aigner

Kosten: € 190,– zzgl. Aufenthalt

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

5.–10. Juli Stille Bibeltage

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Kosten: € 467,– Unterkunft inkl. Verpflegung und € 65,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig, 3511 Furth bei Göttweig

ONLINE

19. Feb. Sehnsucht Leben Gebet – Online (Zoom)

Meine Schale der Sehnsucht – Gebet zwischen Leere und Fülle

Die Mystikerin Gertrud von Helfta beschreibt das Herz als Schale, die sich im Gebet weitet. Bernhard von Clairvaux spricht vom Durst der Seele, der nicht gestillt werden will – sondern lebendig hält. An diesem Online-Abend nehmen wir ihre Stimmen mit auf unseren Weg. Mit Impulsen, Austausch und Stille spüren wir der Sehnsucht nach, die uns Gott näherbringt – vielleicht gerade dort, wo wir leer sind.

Zeit: Do. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Zoom / online

Anmeldung: bis einen Tag vorher – der Zoom-Link wird zeitnah zugesandt

11. März Verstehst du auch, was du liest? – Online

Das Neue Testament und seine Welt.

Die Bibel ist das „Buch der Bücher“. Wie kein anderes Buch hat sie Glauben, Denken und Kultur des Menschen geprägt und ihm dabei Hoffnung und Mut geschenkt. Doch auch rein praktisch gesehen ist sie ein Buch, das aus vielen verschiedenen einzelnen Büchern besteht, die ihre eigenen Bilder und Gedanken über Gott und den Menschen vermitteln. In der Vortragsreihe werden wir dieser Vielfalt auf den Grund gehen und dabei manch überraschende Entdeckung innerhalb des Neuen Testaments machen.

Die Abende sind einzeln buchbar.

Weitere Termine: 11. März: Was ist das Neue Testament und wie können wir es lesen?

25. März: Zwischen Tradition und Neubeginn:
Das Matthäusevangelium

15. April: Geisterfüllt aufbrechen: Die Apostelgeschichte.
Zeit: jeweils Mi. 19:00 Uhr
Leitung: Dr. Reinhard Stiksel, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Neues Testament der Katholisch-Theologische Fakultät – Eberhard-Karls-Universität Tübingen
Kosten: € 36,- für alle drei Abende, € 13,- pro Abend
Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, Promenade 13, 3353 Seitenstetten
Anmeldung: Der Link zur Veranstaltung wird nach der Anmeldung zugesandt.

26. März Ausgebrannt: ein modernes Phänomen und ein erschöpfter Prophet – Online (Zoom)

Biblische Perspektiven auf das Burnout-Syndrom

Das Burnout-Syndrom ist in Österreich nicht nur zu einem zentralen Thema der Gesundheitsvorsorge, sondern der gesamten Gesellschaft geworden. Es handelt sich um eine körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, die durch eine Überbelastung entsteht. Man bricht unter der Last des Alltags zusammen und resigniert, wie der Prophet Elija in 1 Kön 19. Gemeinsam werden wir Elias Burnout-Geschichte lesen, die darin angelegten therapeutischen Konzepte diskutieren, und so neue Perspektiven auf die „Elija-Müdigkeit“ und diesen biblischen Text gewinnen.

Weiterer Termin: 17. Sept. (zum Thema „Einsamkeit in der Bibel“)

Zeit: Do. 19:00–20:45 Uhr

Leitung: Dr. Till Magnus Steiner, Theologe, Bibelwissenschaftler und Publizist, Jerusalem (© Online-Bibelprojekte „In Principio“ / „Die Schrifterzähler“)

Kosten: € 12,-

Ort: Zoom

Anmeldung: bis 24. März – der Zoom-Link wird zeitnah zugesandt

ONLINE

6. Mai **Sehnsucht Leben Gebet – Online (Zoom)**

Gebet zwischen Tun und Verweilen

Wem kommt das nicht bekannt vor: Der Alltag ist voll, die To-do-Liste endlos, und dennoch spürt man die Sehnsucht nach einem Moment des Innehaltens, der nicht noch eine Sache zusätzlich ist, sondern Quelle und Kraft ist. Im Trubel des Alltags bleibt oft wenig Raum fürs Gebet. Maria und Marta zeigen uns zwei Wege: aktiv handeln und still zuhören. Beides hat seinen Platz – auch in unserem Glauben. An diesem Abend wollen wir gemeinsam entdecken, wie Gebet mitten im Leben gelingen kann – zwischen Tun und Sein, Aktivität und Ankommen.

Zeit: Mi. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Ort: Zoom / online

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeldung: bis einen Tag vorher –
der Zoom-Link wird zeitnah zugesandt

MEDITATION

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

Christliche Kontemplation

Zeit: Fr. 10:00 Uhr–Di. 9:00 Uhr

Leitung: Sr. Huberta Rohrmoser, Meditations- und Exerzitienleiterin, Erla

Kosten: € 125,– zzgl. Aufenthalt

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt,
Promenade 13, 3353 Seitenstetten

3. Jän. Auf Christus schauen – Einübung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet nach P. Franz Jalics SJ

- Weitere Termine: 17. Jän. / 31. Jän. / 14. Feb. / 28. Feb. / 14. März / 28. März / 11. April / 25. April / 9. Mai / 23. Mai / 6. Juni / 20. Juni / 4. Juli
- Zeit: jeweils Sa. 9:00–16:00 Uhr
Die Teilnahme an der Hl. Messe um 7:30 Uhr in der Stiftskirche ist möglich. Mit jeder vollen halben Stunde ist eine Teilnahme am Gebet möglich.
- Leitung: P. Laurentius Resch OSB, Josef und Eva Frenzl, Theresia Kinast, P. Dominik Riegler OSB
- Kosten: freiwillige Spende
- Ort: Haus Gennesaret, Stift Seitenstetten,
Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten, 2. Stock
- Anmeldung: nicht erforderlich

4.–6. Jän. Kurzeinführungskurs zur kontemplativen Lebenshaltung und dem Jesusgebet nach P. Franz Jalics SJ

- Weiterer Termin: 6.–8. Feb.
- Zeit: 4.–6. Jän., So. 16:00 Uhr–Di. 13:00 Uhr
6.–8. Feb., Fr. 16:00 Uhr–So. 13:00 Uhr
- Leitung: P. Dominik Riegler OSB
- Kosten: € 227,– zzgl. Ortstaxe
- Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten
- Anmeldung: eine Woche vor Beginn der Veranstaltung

12. Jän. Meditation

Kontemplatives Gebet

- Weitere Termine: 2. Feb. / 9. März / 13. April / 4. Mai / 1. Juni
- Zeit: jeweils Mo. 16:30–18:00 Uhr
- Leitung: Sr. M. Johanna Jarma, Sr. Erika Maria Radner
- Ort: Karmelitinnenkloster, Maria Jeutendorf 23,
3140 Pottenbrunn

MEDITATION

17. Jän. Meditation

„*Lectio Divina*“

Weitere Termine: 14. Feb. / 21. März / 18. April / 23. Mai / 13. Juni

Zeit: jeweils Sa. 16:30–18:00 Uhr

anschließend Vesper mit den Karmelitinnen

Leitung: Sr. M. Johanna Jarma

Ort: Karmelitinnenkloster, Maria Jeutendorf 23,
3140 Pottenbrunn

21. März Meditieren mit Franz und Klara von Assisi

Meditationsnachmittag

Weiterer Termin: 30. Mai

Zeit: Sa. 15:00–18:00 Uhr

Leitung: Team der Franziskanerinnen in Zwettl

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Kloster der Franziskanerinnen,
Klosterstraße 10, 3910 Zwettl

8.–10. Mai Meditationswochenende

Zeit: Fr. ca. 17:00 Uhr–So. ca. 14:00 Uhr

Leitung: Harry Baumgartner

Kosten: Seminarbeitrag € 160,– zzgl. Übernachtung
und Vollpension

Ort: Stift Altenburg, Abt Placidus Much-Straße 1,
3591 Altenburg

11.–14. Juni Nährende Auszeit im Kloster

Leitung: Erika Krafft

Kosten: € 375,– Seminargebühr inkl. Verpflegung, Stiftsbesuch
und -führung inkludiert

Nächtigung im Einzelzimmer mit Frühstück € 70,80 pro
Person/Nacht, zzgl. € 2,50 Ortstaxe

Ort: Stift Altenburg, Abt Placidus Much-Straße 1,
3591 Altenburg

SPIRITUALITÄT MIT ALLEN SINNEN

17. Jän. Oase der Stille

Begleitung im Schweigen für alle, die gerne einen ganzen Tag im kontemplativen Gebet (Jesusgebet n. F. Jalics) verweilen wollen: Austausch, Natur, Bibelimpuls, Geistliche Begleitung bei Bedarf

Weitere Termine: 14. Feb. / 21. März / 18. April / 30. Mai

Zeit: jeweils Sa. ab 8:30 Uhr (Eintreffen)–16:30 Uhr
(Pünktlicher Start um 9:00 Uhr)

Kosten: € 45,– für Mittagessen und Hausnutzung

Leitung: Brigitta Gmeiner

Ort: Kloster der Barmherzigen Schwestern,
Klostergasse 7–9, 2381 Laab im Walde

27. Jän. Tanzend beten – betend Tanzen

Freut euch zu jeder Zeit

Zeit: Di. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Pfarrsaal der Pfarre St. Johannes Kapistran,
Josefstraße 90, 3100 St. Pölten

25. Feb. Singtreffen – Offenes Singen

Weiterer Termin: 27. Mai

Zeit: jeweils Mi. 18:30–21:30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: nicht erforderlich

SPIRITUALITÄT MIT ALLEN SINNEN

25. Feb. Bibel teilen in der Fastenzeit

Bibel und Frühstück

Weitere Termine: 11. März / 25. März

Zeit: jeweils Mi. 9:00–10:30 Uhr

Leitung: Sr. Elvira Reuberger

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Kloster der Franziskanerinnen Amstetten,
Rathausstraße 16, 3300 Amstetten

1.-3. März Mein Älterwerden sinnerfüllt gestalten

Seminar zur Orientierung und Selbstreflexion

Dieses Seminar beschäftigt sich mit den Herausforderungen und Stärken, die das Älterwerden mit sich bringt. Wir machen uns auf die Suche nach den Sinnquellen für eine erfüllte, reife Lebensphase und verbinden dies mit der Weisheit des christlichen Glaubens.

Zeit: So. 16:00 Uhr–Di. 16:00 Uhr

Leitung: Sr. Huberta Rohrmoser, Meditations- u. Exerzitienleiterin, DI Günther Humer MSc Coach, Vortragender und Begleiter in Zukunftsfragen

Kosten: € 160,– zzgl. Nächtigung und Verpflegung

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten

19. März Tanzend beten – betend Tanzen

Mit Leidenschaft Jesus folgen

Zeit: Do. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: € 10,–

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten

23.–29. März Fastenwoche im Kloster

Weiterer Termin: 28. Juni–3. Juli

Zeit: Beginn um 17:00 Uhr, Ende um 9:30 Uhr

Leitung: Marie Spiesmaier

Kosten: € 825,–/Person im Einzelzimmer

€ 795,-/Person im Doppelzimmer
inkl. Fasten-Vollverpflegung, Seminarbeitrag,
Stiftsführung und Nächtigung, exkl. Ortstaxe
Ort: Stift Altenburg, Abt Placidus Much-Straße 1,
3591 Altenburg

24. März Tanzend beten – betend Tanzen

Mit Leidenschaft Jesus folgen

Zeit: Di. 19:00–21:00 Uhr
Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin
Kosten: freiwillige Spenden
Ort: Pfarrsaal der Pfarre St. Johannes Kapistran,
Josefstraße 90, 3100 St. Pölten

12. April Ostern tanzen

Bibel getanzt

Ostern, das Fest der Auferstehung Jesu und unserer Auferstehung will uns zum Tanzen bringen! Anhand einer österlichen Schriftstelle werden wir in Kreistänzen, Gebärdengebeten und kreativem Tun Ostern feiern. Bibel getanzt ist ein Weg, der von einem biblischen Text ausgeht, der durch Bewegung und eine wache Körperpräsenz in die Begegnung mit Gott führt, auf dem ich Schritt für Schritt erlebe, dass „ich bin Tanz und Gebärde“ werden heute als spirituelle Wege wieder neu entdeckt.

Die Gebärde als Urform der Sprache ist so alt wie die Menschheit, das gleiche gilt für den Tanz.

Für viele Menschen heute wird der Tanz mit seinem Symbolerleben zum Tor für eine tiefere Gottesbeziehung. Tanzend wenden wir uns dem Geheimnis der Hl. Schrift zu und entdecken, was ihre Botschaft für die Einzelnen ganz persönlich ist.

Zeit: So. 10:00–17:00 Uhr
Leitung: Michaela Pfaffenbichler, Tanzleiterin „Bibel getanzt“
Kosten: € 45,-
Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten

SPIRITUALITÄT MIT ALLEN SINNEN

25.–26. April Kreative Tage

Handmade Rosenkränze

Zeit: Sa. 9:00 Uhr–So. 16:00 Uhr

Leitung: Sr. Therese und Sr. Mariana

Ort: Bildungshaus Laudato Si, Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

20. Mai Tanzend beten – betend Tanzen

Geistvoll leben

Zeit: Mi. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Pfarrsaal der Pfarre St. Johannes Kapistran,
Josefstraße 90, 3100 St. Pölten

30. Mai Spiritueller Naturerlebnistag

Unterwegs im Stiftspark und in der Au von Stift Melk und Umgebung werden wir durch achtsame Naturbegegnung zur Ruhe kommen, uns für uns selbst und Gottes Spuren in der Schöpfung öffnen. Achtsamkeits- und Atemübungen, Meditationen und kreative Rituale helfen uns dabei. Der Tag ist geprägt von einer Haltung des stillen Entdeckens und Staunens. Persönliche Zeiten des Schweigens und der Austausch in der Gruppe laden uns ein, das Erlebte zu vertiefen.

Mitzunehmen: feste Schuhe und Kleidung der Jahreszeit entsprechend (mehrere Schichten, im Wald kann es kühl werden); Sitzunterlage; Getränk + kleine Jause; Schreibzeug

Zeit: Sa. 9:30–16:30 Uhr

Leitung: Sr. Doris Eder sa, Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 50,– inkl. Mittagessen

Ort: Stift Melk, Abt Berthold Dietmayr Str. 1, 3390 Melk
(Treffpunkt)

PILGERN

2. Jän. Pilgern mit Ausblick – Neujahrspilgerung

Pilger der Hoffnung

„Was das Herz berührt, setzt die Füße in Bewegung.“
(Sprichwort aus Ruanda)

„Am Übergang zum neuen Jahr lacht uns die Hoffnung an und flüstert, es werde uns mehr Glück bringen.“

Alfred Tennyson, brit. Dichter, 1809–1892

Pilgern symbolisiert Aufbruch-Unterwegssein-Ankommen. Das Neue Jahr lädt uns ein zum gemeinsamen Aufbruch und zum Neubeginn. Mit Hoffnung im Herzen und im Gepäck sind wir zu einem Ort mit Ausblick unterwegs, begleitet von Impulsen, Liedern, Stille und Gespräch.

Ziel: St. Georgen/Klaus

Treffpunkt: BildungsZentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten

Zeit: Fr. 9:00–13:00 Uhr

Rückkehr ca. 12:00 Uhr mit dem Bus des Bildungs-Zentrums, anschließend Mittagessen. Wir pilgern bei jedem Wetter.

Begleitung: Lucia und Johannes Deinhofer, Leitung BZ St. Benedikt

Kosten: € 14,– zzgl. Mittagessen (im BildungsZentrum möglich)

21. März Von Marterl zu Marterl in Nußdorf

ob der Traisen und Franzhausen

Wunder Mensch und seelische Gesundheit

Vorösterliche Pilgerwanderung im Rahmen des diözesanen Pilgerstarts 2026

Zeit: Sa. 9:00–13:30 Uhr, Weglänge ca.: 7 km

Leitung: Sylvia und Hans Ströbitzer

Kosten: freiwillige Spenden

Treff- u. Zielpunkt: Pfarrkirche Nußdorf ob der Traisen,
Abschluss beim Heurigen

Anmeldung: bis 16. März

PILGERN

20. April Es blüht vor uns her

Baumblütenpilgerung im Herzen des Mostviertels

4-teilige Pilgerung rund um Seitenstetten

Zeit: Mo. 20. April, 8:00–14:00 Uhr

Di. 21. April, 8:00–14:00 Uhr

Mi. 22. April, 8:00–14:00 Uhr

Do. 23. April, 8:00–14:00 Uhr

Teilnahme an einzelnen Tagen möglich.

Ziele werden noch bekannt gegeben.

Leitung: Mag.^a Lucia Deinhofer u.a.

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten

3.–9. Mai Assisi-Fahrt

Auf den Spuren von Franz und Klara Assis erleben

Franziskus und Klara von Assisi faszinieren und provozieren. Sie können unserem Leben neue Impulse geben. Auf ihren Spuren finden wir Gottes Spuren im eigenen Leben.

Wir sind in Assisi und Umgebung mit dem Bus und zu Fuß unterwegs. Neben Informationen und Führungen werden wir Zeit haben für uns selbst, für die Gemeinschaft, für Stille und Gebet.

Abfahrt: So. 2. Mai: 23:00 Uhr von Zwettl, ca. 23:45 Uhr von P&R Krems

Mo. 3. Mai: ca. 0:45 Uhr in Amstetten (Oiden)

Rückfahrt: Sa. 9. Mai: Ankunft in Amstetten ca. 19:00 Uhr, FF Zwettl ca. 20:15 Uhr

Leitung: Sr. Beatrice Heigl

Gesamtkosten: ca. € 880,– für Bus: € 340,–

5 x Unterkunft in Assisi, HP € 68,–/Pers. (Einzelzimmerzuschlag: € 10,– pro Nacht)

1 x Unterkunft in Padua, HP € 70,–/Pers. (Einzelzimmerzuschlag: € 20,–)

Eintritte, div. Unkosten, Ortstaxe € 130,–

TN-Zahl: Mindestens 30 Personen

EXERZITIEN IM ALLTAG

18. Feb. Exerzitien im Alltag mit Kinderbetreuung

Weitere Termine: 25. Feb. / 4. März / 11. März / 18. März / 25. März

Zeit: jeweils Mi. 8:30–10:30 Uhr

Leitung: P. Columban Luser OSB und Team

Kosten: einmalig € 25,-

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

19. Feb. Exerzitien im Alltag

Geistliche Übungen in der Form von „Exerzitien im Alltag“ bieten die Möglichkeit, zu Hause, mitten im alltäglichen Leben, die Freude am Christsein neu zu entdecken, den Glauben zu vertiefen und im Alltag zu leben, im Lichte des Evangeliums die Erfahrungen des täglichen Lebens zu reflektieren, im Gebet auf Gott zu hören und aus den Quellen des Heils zu schöpfen.

Täglich: 30 Minuten Zeit für Gott und mich.

Wöchentlich: Treffen in der Gruppe zum Austausch
Die Abende werden mit Impulsen aus der Begleitmappe
(Haus Werdenfels), Erfahrungsaustausch und anschlie-
ßendem Gebet (Anbetung in der Ritterkapelle) gestaltet.

Weitere Termine: 26. Feb. / 5. März / 12. März / 19. März / 26. März / 9. April

Zeit: jeweils Do. 20:00 Uhr

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

Ort: Stift Seitenstetten – Benediktussaal, Am Klosterberg 1,
3353 Seitenstetten

19. Feb. Exerzitien im Alltag

Mit dir geh ich alle meine Wege

Weitere Termine: 26. Feb. / 5. März / 12. März / 19. März / 26. März /
9. April (Messe)

Zeit: jeweils Do. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Bernhard und Helga Neumaier, Sigrid Karner und
Pfr. Dechant Mag. Franz Kronister

Kosten: € 40,-

Ort: Pfarrheim Purgstall, Kirchenplatz 4, 3251 Purgstall

EXERZITIEN IM ALLTAG

23. Feb. Exerzitien im Alltag

Weitere Termine: 2. März / 9. März / 16. März / 23. März

Zeit: jeweils Mo. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: P. Columban Luser OSB und Team

Kosten: einmalig € 25,-

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

EXERZITIEN

27. Dez.–1. Jän. Grundexerzitien im Schweigen

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

Zeit: Sa. 18:00 Uhr–Do. nach dem Frühstück

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: € 85,–/Person/Tag inkl. Vollpension

Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

25.–29. Jän. Schweige- und Einzelexerzitien

Zeit: So. 18:00 Uhr–Do. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Kosten: € 374,– Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 52,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

8.–13. März Schweige- und Einzelexerzitien mit Fasten

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und medizinische Beratung

Kosten: € 479,– Unterkunft, Verpflegung inkl. Kursbeitrag,
zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

9.–15. März 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–So. nach dem Mittagessen
Leitung: P. Ernst L. Strachwitz
Kosten: € 85,–/Person/Tag inkl. Vollpension
Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

13.–15. März Tage der Stille – Kurzexerzitien in der Fastenzeit

Atem holen für die Seele

Zeit: Fr. 18:00 Uhr (Abendessen)–So. 18:00 Uhr
Leitung: Mag. Thomas Pichler, Mag.^a Maria Zehetgruber,
Pass.ⁱⁿ Monika Zlabinger
Kosten: € 95,– zzgl. Aufenthaltskosten
Ort: BildungsZentrum St. Benedikt Seitenstetten,
Promenade 13, 3353 Seitenstetten

31. März–5. April Grundexerzitien im Schweigen in der Hl. Woche

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

Zeit: Di. 18:00–So. nach dem Frühstück
Leitung: P. Ernst L. Strachwitz
Kosten: € 85,–/Person/Tag inkl. Vollpension
Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

2.–5. April Osterexerzitien

Zeit: Do. 16:00 Uhr–So. 13:30 Uhr
Kosten: € 280,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 39,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

EXERZITIEN

17.-22. Mai Exerzitien im Schweigen

„Ich glaube an den Hl. Geist, der Herr ist und lebendig macht, der aus dem Vater und dem Sohn hervorgeht“
(*Credo*)

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. nach dem Mittagessen
Leitung: P. Frank Cöppicus-Röttger
Kosten: € 85,–/Person/Tag inkl. Vollpension,
€ 40,– Tagungsbeitrag
Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

18.-21. Mai Wanderexerzitien

Zeit: Mo. 18:00 Uhr–Do. 20:00 Uhr
Leitung: P. Columban Luser OSB und Fr. Thomas Au OSB
Kosten: € 280,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 39,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

31. Mai–4. Juni Pilgerexerzitien

Zeit: So. 18:00 Uhr–Do. 13:30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team
Kosten: € 374,– Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 52,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

15.-21. Juni Grundexerzitien im Schweigen

„Gott ist die Liebe“ (1 Joh 4,16)
Zeit: Mo. 18:00 Uhr–So. nach dem Mittagessen
Leitung: P. Ernst L. Strachwitz
Kosten: € 85,–/Person/Tag inkl. Vollpension
Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

5.–10. Juli Schweige- und Einzelexerzitien

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Kosten: € 467,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 65,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

12.-17. Juli Exerzitien für Priester, Ordensleute und Diakone
„Gott suchen mit Leib und Seele und allen Sinnen“
Leitung: Pfr. Helmut Bauer, ED München
Kosten: € 462,50 pro Person, zzgl. Ortstaxe
Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

12.-18. Juli Ignatianische Schweigeexerzitien
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. 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 Exerzitientage einladen.
Zeit: So. 18:00 Uhr-Sa. nach dem Mittagessen
Leitung: Sr. Martina Winklehner SDS,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Kosten: € 130,- zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten
Anmeldung: bis spätestens 26. Juni

12.-18. Juli Priesterexerzitien im Schweigen
„Apostolat und Kontemplation.
Anregungen aus der Tradition der Kirche“
Zeit: So. 18:00 Uhr-Sa. nach dem Mittagessen
Leitung: Univ. Prof. Marianne Schlosser und
P. Ernst L. Strachwitz
Kosten: € 85,-/Person/Tag inkl. Vollpension
Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

EXERZITIEN

19.-25. Juli Exerzitien für Frauen

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

Zeit: So. 18:00 Uhr–Sa. 14:00 Uhr

Leitung: Susanne Schuster, Spirituelle Begleiterin, Holzkünstlerin, (Lehr-)Supervisorin & Coach, Kunsttherapeutin

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten

26.-31. Juli Wanderexerzitien im Schweigen

„Gott sah alles an, was er gemacht hatte: und siehe, es war sehr gut“ (Gen 1,31)

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. nach dem Mittagessen

Leitung: Pfr. Karl Mittendorfer

Kosten: € 85,-/Person/Tag inkl. Vollpension

Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

19.-25. Juli Tanzexerzitien

*Ich kann nicht tanzen, Gott, es sei denn, du führtest mich.
Mechthild von Magdeburg*

Wer sich für Tanzexerzitien in der von der Dominikanerin Sr. M. Monika Gessner OP entwickelten Form entscheidet, wählt eine Exerzitienform, die Elemente aus den klassischen Einzelexerzitien 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... Exerzitien sind eine Zeit des Innehaltens, des „Wahr“-nehmens, wer ich bin und wie ich jetzt da bin. Sie ermöglichen eine Neuorientierung und Vertiefung auf meinem geistlichen Weg, sie stellen die Frage nach Gottes Willen für meinen

konkreten Alltag. Dazu hilft ein fester Tagesablauf, der neben Elementen für die Gruppe auch Raum zum eigenen Gestalten eröffnet.

Zeit: So. 18:00 Uhr–Sa. 13:30 Uhr
Leitung: Michaela Pfaffenbichler, Tanzleiterin „Bibel getanzt“
Begleitung: Sr. Maria Illich SSpS, Steyler Missionarin, Brixen,
Mag. Thomas Pichler, geistl. Assistent BZ St. Benedikt
Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten

27.–30. Juli Wanderexerzitien

Zeit: Mo. 18:00 Uhr–Do. 20:00 Uhr
Leitung: P. Columban Luser OSB u. Fr. Thomas Au OSB
Kosten: € 280,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 39,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

25.–31. Okt. Ignatianische Schweigeexerzitien

Du stellst meine Füße auf weiten Raum (vgl. Ps 31,9)
In Gottes Gegenwart aufatmen, der eigenen Sehnsucht
Raum geben, sich für Gottes Wirken im eigenen Leben
öffnen. Dazu wollen diese Exerzitientage einladen.
Folgende Elemente gehören dazu: durchgängiges
Schweigen, Impulse für die persönliche Zeit der Stille /
Bibelbetrachtung, tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier.

Zeit: So. 18:00 Uhr–Sa. 13:30 Uhr
Leitung: Dipl. Pass Waltraud Kraus-Gallob MA,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Kosten: € 120,- zzgl. Aufenthaltskosten
Ort: Katholisches Bildungshaus Sodalitas, Propsteiweg 1,
9121 Tainach, www.sodalitas.at
Anmeldung: bis 28. Sept.

AUS- & FORTBILDUNG

16.–18. Okt. Das Leben wählen – Weite gewinnen

Grundkurs Ignatianische Spiritualität

mit Upgrade (Begleitung von Exerzitien im Alltag) bis
Jän. 2028

5 bzw. 8 Einheiten jeweils Fr. 17:00 Uhr–So. 13:00 Uhr
und eine Woche Exerzitien (im Bildungszentrum
St. Benedikt, Seitenstetten)

Weitere Termine: 13.–15. Nov. / 15.–17. Jän. / 12.–14. März / 4.–6. Juni /
4.–10. Juli (Exerzitien)
Upgrade: (Auswertung): 10.–11. Sept. / 8.–10. Okt. /
15. Jän. 2028

Zielgruppe: Menschen, die den ignatianischen Übungsweg näher
kennenlernen und vertiefen wollen.

Menschen, die Interesse haben solche Übungswege zu
begleiten und dafür Unterstützung suchen (Upgrade).

Voraussetzungen: Vorgespräch mit der Kursleitung (mit der Anmeldung
verbunden)

Bereitschaft, sich auf einen eigenen geistlichen Weg
einzulassen:

tägliche Gebetszeit (1/2 Stunde Schriftmeditation,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit)

monatliches Begleitgespräch

Teilnahme an den im Kurs vorgesehenen Einzel-
exerzitien

Teilnahme an allen Modulen verbindlich

Psychische Stabilität und Belastbarkeit

Nächtigung im Bildungshaus

Für das Upgrade: Bereitschaft, Exerzitien im Alltag vorzubereiten
und zu begleiten

Leitungsteam: Mag. Gottfried Klima, Mag.^a Maria-Luise Zwölfer,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: Kursbeitrag Modul 1–5: € 1.100,– / Exerzitien € 125,– /
Upgrade: € 375,–

zahlbar in zwei bzw. drei Raten, zzgl. Aufenthaltskosten

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten, Eybnerstr. 5

Anmeldung: bis 30. Juni 2026

16. Nov. Hilfreich helfen – Soziales Engagement

verantwortungsvoll gestalten

Workshop mit Vortrag und praktischen Übungen

Zeit: Mo. 14:00–18:00 Uhr

Leitung: Markus Fellinger, MTh DSA

Kosten: € 10,– für Geistliche Begleiter und Begleiterinnen
€ 20,– für Interessierte, Externe

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstr. 5, 3100 St. Pölten

Anmeldung: bis 30. Okt.

20.–21.Nov. Fortbildung für Geistliche Begleiter und Begleiterinnen

Grundkurs Traumarbeit – die Botschaft der Träume verstehen lernen

Träume schenken uns heilende und befreiende Bilder der Seele. Sie ermöglichen Orientierung und führen in eine größere Weite. Für die biblischen Propheten und Prophetinnen war es noch selbstverständlich, dass Träume eine wesentliche Form der Kommunikation mit Gott sein können. Heute braucht es eine neue Annäherung an diese spirituelle Tradition. Dafür ist es notwendig, die Symbolsprache der Träume zu verstehen.

Mit der gemeinsamen Arbeit an Symbolbildern und vorgegebenen Traumbeispielen wird die Basis gelegt werden, um Freude an der Traumarbeit zu gewinnen. Für die Geistliche Begleitung von Menschen ist es wichtig zu wissen, wo die Chancen der Arbeit mit Träumen liegen und wo auf Grenzen zu achten ist. Träume helfen uns zu verstehen, wer wir wirklich sind und wie unser Leben gelingen kann.

Zeit: Fr. 17:00 Uhr–Sa. 17:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Waltraud Schaffer, Theologin und Geistliche Begleiterin (Graz)

Kosten: € 20,– 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, Eybnerstr. 5, 3100 St. Pölten

Anmeldung: bis 16. Okt. 2026

EXERZITIEN- & BILDUNGSHÄUSER

Bildungshaus St. Hippolyt

3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5
+43 2742 352104, hiphaus@dsp.at
www.hiphaus.at

Bildungshaus Laudato Si

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

BildungsZentrum St. Benedikt

3353 Seitenstetten, Promenade 13
+43 7477 42885, bildungszentrum@st-benedikt.at
www.st-benedikt.at

Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

3511 Furth bei Göttweig
+43 664 80 18 13 33, exerzitien@stiftgoettweig.at
www.stiftgoettweig.at

„Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH

3332 Sonntagberg 6
+43 7448 3339, kontakt@hausamsonntagberg.at
www.foyersonntagberg.at

Haus Gennesaret

3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1
+43 676 8266 35 400, laurentius@stift-seitenstetten.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.

Karmelitinnenkloster Karmel Mater Dolorosa

3140 Pottenbrunn, Maria Jeutendorf 23
+43 2784 2733, maria_jeutendorf@karmel.at
www.jeutendorf.karmel.at

Stift Altenburg – Gästehaus

3591 Altenburg, Abt Placidus Much-Straße 1
+43 2982 3451 14 (Christine Zinner), gaestehaus@stift-altenburg.at
www.stift-altenburg.at

Stift Geras – Gästehaus

2093 Geras, Hauptstraße 1
+43 720 880860, gaestehaus@stiftgeras.com
www.stiftgeras.com

Stift Melk

3390 Melk, Abt-Berthold-Dietmayr-Straße 1
+43 2752 555 450, gastpater@stiftmelk.at
www.stiftmelk.at

Stift Seitenstetten

3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1
+43 7477 42300 232, kultur@stift-seitenstetten.at
www.stift-seitenstetten.at

Zisterzienserstift Lilienfeld

3180 Lilienfeld, Klosterrotte 1
+43 2762 52420, pforte@stift-lilienfeld.at
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 Be- trachtung und Gebet, gegebenenfalls auch Austausch mit anderen.

Wanderexerzitien

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.

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 ...

Anmeldung online

www.dsp.at/portal/erleben/exerzitien

Die URL bzw. der QR-Code verweist auf die Veranstaltungsübersicht (bitte runterscrollen). Den gewünschten Termin auswählen, danach finden Sie alle Informationen sowie die Anmeldung zur jeweiligen Veranstaltung.



Infos

Diözese St. Pölten
Abteilung Erwachsenenbildung
Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten
M +43 676 8266 88 202
E m.lugmaier@dsp.at
W www.dsp.at

Auf der Website finden Sie
auch ständig aktuelle Angebote.

Exerzitien in Österreich

www.pastoral.at/exerzitien
www.exerzitien.info
www.canisius.at
www.geistliche-begleitung.at

Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber: Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten, www.dsp.at
Redaktion: Manuela Gerstl, Mag.^a Michaela E. Lugmaier, Abteilung Erwachsenenbildung
Druck: druck.at, 2544 Leobersdorf