



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 Nussschalen, Obstschalen. Mitunter wird etwas „in die Waagschale geworfen“. Manch Zeitgenosse wird mit „*er oder sie hat eine raue 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 verschiedenere 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

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

## ***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 Welsynode 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.<sup>a</sup> 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 Welsynode 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier, Abteilung Erwachsenen-  
bildung 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.<sup>a</sup> 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

## 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. Grabtuch  
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 Grabtuch 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.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> 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.<sup>a</sup> 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-Theologi-  
sche 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 ei-  
nem 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 Elijas  
Burnout-Geschichte lesen, die darin angelegten thera-  
peutischen Konzepte diskutieren, und so neue Perspekti-  
ven 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 Schriftezähler“)  
Kosten: € 12,-  
Ort: Zoom  
Anmeldung: bis 24. März – der Zoom-Link wird zeitnah zugesandt

**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.<sup>a</sup> 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

**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.<sup>a</sup> 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

### **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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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

### **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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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

**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.<sup>a</sup> Lucia Deinhofer u.a.

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

**3.–9. Mai Assisi-Fahrt**

*Auf den Spuren von Franz und Klara Assisi 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 anschließendem 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. Exerzitionen 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. Grundexerzitionen 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 Einzelexerzitionen**

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 Einzelexerzitionen 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.<sup>a</sup> Maria Zehetgruber,  
Pass.<sup>in</sup> 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 Gegen-  
wart darf ich aufatmen, meiner Sehnsucht Raum geben,  
mich für Gottes Wirken in meinem Leben öffnen.  
Dazu wollen diese Exerzientage einladen.

Zeit: So. 18:00 Uhr–Sa. nach dem Mittagessen  
Leitung: Sr. Martina Winklehner SDS,  
Mag.<sup>a</sup> 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 Schweigee exerzitien**

*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.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 120,– zzgl. Aufenthaltskosten

Ort: Katholisches Bildungshaus Sodalitas, Propsteiweg 1,  
9121 Tainach, [www.sodalitas.at](http://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.<sup>a</sup> Maria-Luise Zwölfer,  
Mag.<sup>a</sup> 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 Fellingner, 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.<sup>a</sup> 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](mailto:hiphaus@dsp.at)  
[www.hiphaus.at](http://www.hiphaus.at)

## **Bildungshaus Laudato Si**

3910 Zwettl 1  
Tel: 02822/20202-25, Mail: [bildungshaus@stift-zwettl.at](mailto:bildungshaus@stift-zwettl.at)  
[www.stift-zwettl.at/bildungshaus](http://www.stift-zwettl.at/bildungshaus)

## **BildungsZentrum St. Benedikt**

3353 Seitenstetten, Promenade 13  
+43 7477 42885, [bildungszentrum@st-benedikt.at](mailto:bildungszentrum@st-benedikt.at)  
[www.st-benedikt.at](http://www.st-benedikt.at)

## **Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig**

3511 Furth bei Göttweig  
+43 664 80 18 13 33, [exerzitien@stiftgoettweig.at](mailto:exerzitien@stiftgoettweig.at)  
[www.stiftgoettweig.at](http://www.stiftgoettweig.at)

## **„Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH**

3332 Sonntagberg 6  
+43 7448 3339, [kontakt@hausamsonntagberg.at](mailto:kontakt@hausamsonntagberg.at)  
[www.foyersonntagberg.at](http://www.foyersonntagberg.at)

## **Haus Gennesaret**

3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1  
+43 676 8266 35 400, [laurentius@stift-seitenstetten.at](mailto: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 Betrachtung 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](http://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.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier  
Eybnerstraße 5  
3100 St. Pölten  
**M** +43 676 8266 88 202  
**E** [m.lugmaier@dsp.at](mailto:m.lugmaier@dsp.at)  
**W** [www.dsp.at](http://www.dsp.at)

Auf der Website finden Sie  
auch ständig aktuelle Angebote.

## Exerzitien in Österreich

[www.pastoral.at/exerzitien](http://www.pastoral.at/exerzitien)  
[www.exerzitien.info](http://www.exerzitien.info)  
[www.canisius.at](http://www.canisius.at)  
[www.geistliche-begleitung.at](http://www.geistliche-begleitung.at)

### Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber: Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten, [www.dsp.at](http://www.dsp.at)  
Redaktion: Manuela Gerstl, Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier, Abteilung Erwachsenenbildung  
Druck: [druck.at](http://druck.at), 2544 Leobersdorf