



DIÖZESE  
SANKT  
PÖLTEN

# FARBEN SAMMELN

*Stille, Meditation, Exerzitien*

*Spirituelle Angebote  
der Diözese St. Pölten*

**August 2023  
bis Jänner 2024**

# Stille Meditation Exerzitien

*Farben sammeln  
den Augenblick verkosten  
mich bewusst umsehen  
mitten im Alltagsgrau  
den Herzensvorrat auffüllen  
im Nebel-Wort Leben entdecken*

*Farben sammeln  
die Buntheit des Lebens wahrnehmen  
die Fülle wie einen Schatz heben  
Gutes dankbar erinnern  
kostbare Worte und Zusagen vorrätig haben  
mich an ihnen laben und stärken*

*Farben sammeln  
die Herzkammer weit machen  
die Stille suchen  
mich in ihr von Gott finden lassen  
von seinen Sonnenstrahlen berührt  
mich gerüstet wissen für kommende Zeiten*

Michaela E. Lugmaier

## „ICH SAMMLE FARBEN ...“

Es gibt viele Dinge, die man sammeln kann: Briefmarken, Münzen, Sticker und vieles mehr. In der Schule, in der ich mit einer kleinen Lehrverpflichtung tätig sein darf, singt man gerne zur Herbstzeit das Lied „Farben für den Winter“. Es erinnert an den Bilderbuchklassiker „Frederick“ von Leo Lionni. Das Buch erzählt die Geschichte einer Mäusefamilie, die fleißig Vorräte für den Winter anlegt. Frederick ist der einzige, der keine Körner oder Nüsse sammelt. Seine Sammler-Leidenschaft geht in Richtung Sonnenstrahlen, Farben und schöner Erlebnisse. Dadurch soll die ganze Mäusegruppe im langen und dunklen Winter auch Nahrung für Herz und Seele haben. Mit seiner Hilfe können die Mäuse jene Zeit, in der die Futtermittel knapp werden, gut überstehen; denn seine Erzählungen eröffnen einen Sehnsuchtsraum. Plötzlich ist da mehr als bloßer Winter und Mangel. Das gibt Zuversicht und Hoffnung, trägt durch die kalte Jahreszeit.

Der Zugriff auf das, was das Leben hell, schön und bunt macht, was die Seele nährt, trägt und stärkt, ist eine wichtige Ressource. Das Abspeichern schöner Erfahrungen, guter Worte, gemeinsamer Erlebnisse und Begegnungen hilft, gut „über die Runden“ und durch die Wintertage des Lebens, die trüben Stunden des Glaubens, wo wir Gottes Nähe nicht spüren, ... zu kommen. Mit Hilfe dieser Vorräte lassen sich Durststrecken, Zeiten der Krise bzw. des Umbruchs leichter bewältigen und durchstehen.

Es gibt viele Momente im Leben, in denen wir „Vorräte“ für später sammeln können. Manchmal reicht ein kurzer Zwischenstopp. Ein Hören in die Stille, das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit am Ende des Tages, bei dem sich Spuren von Gottes Zuwendung ausmachen lassen. Hin und wieder ist es die kostbare Erfahrung von Gemeinschaft oder ein stärkendes Wort aus der Bibel, das – als Herzensnahrung – Kraft für den nächsten Schritt gibt, weil in ihm das „Ich bin mit dir“ Gottes deutlich erfahrbar wird.

Es lohnt sich also, immer wieder, der Sammler-Leidenschaft nachzugehen. Im Leben wie im Glauben. Nutzen wir die schönen Tage im Herbst und Winter, um bewusst die Herzensvorräte aufzufüllen. Die folgenden Angebote wollen Ihnen dazu Anregung und Einladung sein.

Ihre Michaela E. Lugmaier

## INHALTSVERZEICHNIS

---

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

---

<b>Online-Angebote</b>	Seite 12
------------------------	----------

---

<b>Meditation</b>	Seite 13
-------------------	----------

---

<b>Spiritualität mit allen Sinnen</b>	Seite 15
---------------------------------------	----------

---

<b>Pilgern / Wallfahrten</b>	Seite 18
------------------------------	----------

---

<b>Exerzitien im Alltag</b>	Seite 19
-----------------------------	----------

---

<b>Exerzitien</b>	Seite 19
-------------------	----------

---

<b>Ausbildung / Fortbildung</b>	Seite 24
---------------------------------	----------

---

<b>Exerzitien- und Bildungshäuser</b>	Seite 28
---------------------------------------	----------

---

<b>Kursformate</b>	Seite 30
--------------------	----------

---

## ANMELDUNG

Anmeldung, wenn nicht anders angegeben, in den jeweiligen Häusern.

---

## ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

### ABENDE

#### 1. Sept. Jugendvesper

*Thema wird vom jeweiligen Gast bekanntgegeben, der das geistliche Wort hält.*

Weitere Termine: 1. Sept. / 6. Okt. / 3. Nov. / 1. Dez. / 5. Jän. / 2. Feb.

Zeit: 19:45 Uhr Einsingen, 20:00 Uhr Beginn

Leitung: P. Christoph Fischer und Mitbrüder

Ort: Stiftskirche, 3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1

#### 29. Sept. Bibelrunde

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

Weitere Termine: 29. Sept. / 20. Okt. / 10. Nov. / 15. Dez.

Zeit: jeweils 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB und Team

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt

Anmeldung: nicht erforderlich

#### 30. Sept. Ökumenisches Abendgebet mit Gesängen aus Taize am Vorabend zur Weltbischofssynode

*„Der Weg zur Einheit der Christen und der Weg zur synodalen Bekehrung der Kirche sind miteinander verbunden. Ich möchte bei dieser Gelegenheit ankündigen, dass am Samstag, den 30. September ein ökumenisches Abendgebet auf dem Petersplatz stattfinden wird, mit dem wir Gott die Arbeit der 16. Ordentlichen Generalversammlung der Bischofssynode anvertrauen.“ (Papst Franziskus, 15.1.23) – Für alle, die nicht nach Rom kommen können, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Teilnahme, z.B. durch ein Abendgebet am 30. September am eigenen Ort in Verbundenheit mit den Ereignissen in Rom bzw. der Weltkirche. Der Gebetsabend greift dieses Anliegen auf. Infos: together2023.net*

## ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

### St. Pölten

Zeit: 18:30 Uhr  
Ort: Dom St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten  
Infos: Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier, Ressort Erwachsenenbildung, m.lugmaier@dsp.at

### Stift Melk

Zeit: 19:00 Uhr  
Ort: Benediktuskapelle, Abt-Berthold-Dietmayr-Straße 1, 3390 Melk  
Infos: P. Alois Köberl OSB & Team, Jupa Stift Melk, alois@stiftmelk.at

### Dekanat Zwettl

Zeit: 19:00 Uhr  
Ort: Pfarrkirche Langschlag, 3921 Langschlag  
Infos: Roman Guttenbrunner, Jupa Dekanat Zwettl, r.guttenbrunner@dsp.at

### Dekanat Amstetten

Zeit: 19:00 Uhr  
Ort: Pfarrkirche Kollmitzberg, 3321 Kollmitzberg  
Infos: Andrea Mühlberghuber, Pass Pfarrverband Ardagger, a.muehlberghuber@dsp.at

### 22. Nov. Heilungsgottesdienst

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

Zeit: Mi 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr  
Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team  
Ort: Exerzitenhaus St. Altmann, Stift Göttweig  
Anmeldung: nicht erforderlich

## EINZELNE TAGE

### 9. Sept. Meditationsnachmittage

*Meditieren mit Franz und Klara Assisi*

Weitere Termine: 11. Nov. 2023 / 20. Jän. 2024

Zeit: 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Leitung: Team der Franziskanerinnen in Zwettl

Kosten: Freiwillige Spenden

Ort: Kloster der Franziskanerinnen, Klosterstraße 10, 3910 Zwettl

Anmeldung: Sr. Beatrice Heigl, 0676/8266 88 176  
elke.heigl25@gmail.com

### 19. Okt. Göttweiger Dialoge

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

Zeit: 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB, Herr Harald Preyer und Gastreferent

Kosten: frei

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

Anmeldung: nicht erforderlich

### 18. Nov. Tag der Stille für Pfarrgemeinderäte und -rätinnen

*„Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr ...“*

Zeit: 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Leitung: Dipl.Pass. i.R. Monika Zlabinger, Sr. Cornelia Waldbauer, Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier

Kosten: frei

Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

Anmeldung: bis Fr 3. November 2023 bei Ressort Pfarren, Tel: 02742/324-3331, Mail: pfarren@dsp.at

### 2. Dez. Besinnungstag für Frauen

*Zeit für mich im Advent*

Zeit: 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Leitung: Anna Rosenberger, kfb-Diözesanvorsitzende Mag.<sup>a</sup> Monika Liedler, Geistl. Assistentin der kfb St. Pölten

Kosten: € 5,- plus ev. Kosten für Verpflegung

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Anmeldung: Katholische Frauenbewegung der Diözese St. Pölten, 02742/324-3373, katholischeaktion@dsp.at

MEHRERE TAGE / WOCHENENDEN

**11.–13. Aug. Foyer-Einkehrwochenende im Schweigen**

„Maria, das große Zeichen am Himmel“

Zeit: 11. Aug., 18:00 Uhr bis 13. Aug., nach dem Mittagessen

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: Freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten

Ort: Foyer de Charité „Haus am Sonntagberg“, A-3332 Ort  
Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339-0 / kontakt@foyersonntagberg.at,

**12.–18. Aug. Von der Heilung zur Heiligung**

*Der Spannungsbogen von Psychotherapie zu Seelsorge.*

Zeit: Sa 16:00 Uhr bis Fr 12:00 Uhr

Leitung: Dr.in Rotraud A. Perner

Kosten: € 350,- Kursbeitrag, zzgl. Pensionskosten

Ort: Bildungshaus Laudato si, Stift Zwettl

Anmeldung: 02822/20202-25 oder 26  
bzw. bildungshaus@stift-zwettl.at

**8.–10. Sept. Benedikt für den Alltag**

*Vortrags-Impulse, Austausch und der Rhythmus  
benediktinischen Lebens*

Zeit: Fr 18:00 Uhr bis So 13:30 Uhr

Leitung: Prior P. Maximilian Krenn OSB und Team

Kosten: Vollpension € 160,- und Kursbeitrag € 20,- zzgl. Ortstaxe

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

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

**29. Sept.–1. Okt. Spirituelle Tage für Männer**

*Impulse und gemeinsamer Austausch für alle Alters-  
gruppen, um wieder gestärkt in den Alltag zu gehen.*

Zeit: Fr 18:00 Uhr bis So 13:30 Uhr

Leitung: Prior P. Maximilian Krenn OSB u.

Frater Thomas Au OSB

Kosten: Vollpension € 160,- u. Kursbeitrag € 20,- zzgl. Ortstaxe

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

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

**6.–8. Okt. Psalmenwochenende**

*Psalm 119 - Mit dem Wort Gottes leben*

Zeit: Fr 18:00 Uhr bis So 13:30 Uhr

Leitung: Prior P. Maximilian Krenn OSB und Team

Kosten: Vollpension € 160,- und Kursbeitrag € 20,- zzgl. Ortstaxe

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

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

**26.–29. Okt. Einkehrtage der Legion Mariens  
für alle Interessierten**

„Bündnis mit Maria“

Zeit: Do 18:00 bis So nach dem Mittagessen

Leitung: P. Bernhard E. Hauser OSB

Kosten: Freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten

Ort: Foyer de Charité „Haus am Sonntagberg“,  
A-3332 Ort Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339-0 bzw. kontakt@foyersonntagberg.at

**6.–10. Nov. Ikonenmalen**

Zeit: Mo 15:00 bis Fr 13:00 Uhr

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Silva Bozinova-Deskoska

Kosten: € 160,- Kursbeitrag, ca. € 65,- Materialkosten,  
zzgl. Pensionskosten

Ort: Bildungshaus Laudato si, Stift Zwettl

Anmeldung: 02822/20202-25 oder 26

bzw. bildungshaus@stift-zwettl.at

**10.–11. Nov. Tage der Stille für Pfarrgemeinderäte und –rätinnen**

„Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr ...“

Zeit: 10. Nov., 18:00 Uhr (mit dem Abendessen) bis

11. Nov., 17:00 Uhr

## ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

Leitung: Ulla Frühwald, Mag.<sup>a</sup> Maria Zehetgruber  
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig  
Anmeldung: bis Fr 13. Oktober 2023 bei Ressort Pfarren  
Tel: 02742/324-3331 bzw. Mail: pfarren@dsp.at  
Mindest-TN-Zahl: 6 Personen

### 17.–19. Nov. **Ars moriendi – Sterben für Anfänger**

Zeit: Fr 18:00 bis So 13:30 Uhr  
Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB, Gabrielle Paschwöll MSc, Mag.<sup>a</sup> Katharina Grabner-Hayden  
Kosten: Vollpension € 160,- u. Kursbeitrag € 50,- zzgl. Ortstaxe  
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig, 3511 Furth bei Göttweig  
Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. [exerzitien@stiftgoettweig.at](mailto:exerzitien@stiftgoettweig.at)

### 15.–19. Nov. **Laudato si' – Biblische Schöpfung und christliche Mystik**

Zeit: Mi 18:00 bis So 14:00 Uhr  
Leitung: Mag. Marcus Hillinger  
Kosten: € 150,- Kursbeitrag zzgl. Pensionskosten  
Ort: Bildungshaus Laudato si', Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl  
Anmeldung: 02822/20202-25 oder 26  
bzw. [bildungshaus@stift-zwettl.at](mailto:bildungshaus@stift-zwettl.at)

### 1.–3. Dez. **Tage der Stille**

*Atem holen für die Seele zum Adventbeginn*  
Zeit: Fr 18:00 (Abendessen) bis So 18:00 Uhr  
Leitung: Weihbischof Dr. Anton Leichtfried, Mag.<sup>a</sup> Maria-Luise Zwölfer, Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier  
Kosten: € 90,- zzgl. Aufenthaltskosten  
Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5, <http://www.hiphaus.at>

### 7.–10. Dez. **Exerzitien**

Zeit: Do 18:00 bis So 13:00 Uhr  
Leitung: Mag. P. Bernhard Prem OCist.  
Kosten: Pensionskosten

Ort: Bildungshaus Laudato si', Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl  
Anmeldung: 02822/20202-25 oder 26  
bzw. [bildungshaus@stift-zwettl.at](mailto:bildungshaus@stift-zwettl.at)

### 15.–17. Dez. **Spirituelle Tage im Advent**

*Auf, werde licht, denn es kommt dein Licht!*

Dieser Aufruf ist zweifach zu verstehen: zum einen als ein Aufruf zum Losgehen, zum anderen als ein Sich-öffnen und Bereitmachen für den Lichtblick Gottes, der uns zu Weihnachten im Kind in der Krippe entgegenkommt. In diesen Adventtagen wollen wir uns dafür bewusst Zeit nehmen, uns aufmachen und «licht» werden ...

Elemente: Spirituelle Impulse und Gedanken \* Zeiten der Stille \* Möglichkeit zum Einzelgespräch \* Gemeinsames Beten und Singen \* Teilnahme am Chorgebet der Mönche

Zeit: Fr 18:00 Uhr bis So 13:30 Uhr

Leitung: P. Mag. Benedikt Resch OSB, Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier  
Kosten: € 179,- (Nächtigung mit Vollpension, Begleitung), exkl. Ortstaxe

Anmeldung: Stift Seitenstetten – Gästebüro: Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten  
07477/42300-223; Email: [kultur@stift-seitenstetten.at](mailto:kultur@stift-seitenstetten.at)

### 15.–17. Dez. **Foyer Einkehrwochenende im Schweigen**

*„Wir erwarten voll Zuversicht das Kommen unseres Erlösers Jesus Christus“*

Zeit: 15. Dez. 2023, 18:00 Uhr bis 17. Dez 2023

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz  
Kosten: Freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten  
Ort: Foyer de Charité „Haus am Sonntagberg“, A-3332 Ort Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339-0 bzw. [kontakt@foyersonntagberg.at](mailto:kontakt@foyersonntagberg.at)

---

## ONLINE-ANGEBOTE

### 19. Sept. **Sehnsucht Leben Gebet online**

*Orante – Beten mit Leib und Seele*

Beten vollzieht sich nicht bloß im Geist, im Kopf oder in der Stille des Herzens. Menschen haben schon immer für ihr Gebet bestimmte Ausdrucksformen gefunden – sprachlich, mit Gebärden, Gesängen, ... Ja, der ganze Mensch – mit Seele und Leib – betet, lobt, preist, fleht. An diesem Abend wollen wir dem anhand einiger Gebetsgebärden und Übungen nachspüren.

Zeit: 18:30–21:00 Uhr

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier

Ort: Zoom / online

der Link wird nach erfolgter Anmeldung zugesandt.

Kosten: Freiwillige Spenden

Anmeldung: bis 17. Sept. bei Michaela E. Lugmaier,

Tel: 0676/8266 88 202, Mail: [m.lugmaier@dsp.at](mailto:m.lugmaier@dsp.at)

### 7. Nov. **Sehnsucht Leben Gebet online**

*„O, Lord, won't you buy me a Mercedes Benz ...“*

Was bekomme ich, wenn ich Gott um etwas bitte? Wie sieht der „Erfolg“ eines Gebetes aus? - Fragen wie diese können sich dem bittenden Gebet in den Weg stellen. An diesem Abend wollen wir dem u.a. anhand einiger biblischer Texte nachspüren und unsere Bitten ins Gebet bringen.

Zeit: 18:30–21:00 Uhr

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier

Ort: Zoom / online

der Link wird nach erfolgter Anmeldung zugesandt.

Kosten: Freiwillige Spenden

Anmeldung: bis 5. Nov. 23. bei Michaela E. Lugmaier,

Tel: 0676/8266 88 202, Mail: [m.lugmaier@dsp.at](mailto:m.lugmaier@dsp.at)

### 27. Nov. **Digitales Adventfenster**

Daheim, aber nicht alleine, machen wir uns an den vier Montagen im Advent auf den digitalen Weg – zünden eine Kerze an, lassen uns berühren und einstimmen auf Weihnachten. Gerade in der stressigen und dunklen Jahreszeit tut es gut, mit anderen Menschen verbunden zu sein. Genau das ermöglicht das Digitale Adventfenster. Dabei begleiten uns vier verschiedene Personen aus der Diözese und geben uns Impulse für eine gute Vorbereitung auf das Fest der Geburt Jesu.

Weitere Termine: 4. Dez. / 11. Dez. / 18. Dez.

Beginn: 19:00 Uhr

Ort: via Zoom-Link [caritas-stpoelten.at/adventfenster](https://caritas-stpoelten.at/adventfenster)

Anmeldung: nicht erforderlich

---

## MEDITATION

### 2. Sept. **Meditationstag**

*Auf Christus schauen. Kontemplatives Meditieren nach dem Jesus-Gebet von P. Franz Jalics SJ*

Weitere Termine: 16. Sept. / 30. Sept. / 14. Okt. / 28. Okt. / 11. Nov. / 25. Nov. / 9. Dez. / 6. Jän. / 20. Jän. / 3. Feb. / 17. Feb.

Zeit: 9:00–16:00 Uhr

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

Kosten: Freiwillige Spenden

Ort: Kapelle des Hauses Gennesaret (im Stift Seitenstetten, 2. Stock)

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

## MEDITATION

### 30. Sept. Oase der Stille

*Offene Gebetsgruppe im ganztägigen Schweigen  
nach dem Jesusgebet von F. Jalics*

Weitere Termine: 30. Sept. / 28. Okt. / 25. Nov. / 16. Dez.

Zeit: 8:30–16:30 Uhr

Leitung: Geistliche Begleitung: DI Dipl. Päd. Birgitta Gmeiner

Kosten: € 40,- inkl. Mittagessen

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

Anmeldung: Tel: 0699/122 51 522 oder  
kontakt@lebensberatung-gmeiner.at

### 28. Aug.–1. Sept. Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen

*Christliche Kontemplation*

Zeit: Mo 10:00 bis Fr 9:00 Uhr

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

Kosten: € 120,- zzgl. Aufenthalt

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

Anmeldung: erforderlich unter 07477/42885  
bzw. bildungszentrum@st-benedikt.at

### 2.–6. Jän. Christliche Kontemplation

*Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen*

Zeit: Di 10:00 bis Sa 9:00 Uhr

Leitung: Sr. Huberta Rohrmoser

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

Anmeldung: erforderlich, 07477/42885  
bzw. bildungszentrum@st-benedikt.at

## SPIRITUALITÄT MIT ALLEN SINNEN

### 15.–17. Sept. Alles rund ums Brot.

*Unser täglich Brot – für Geist und Hände*

Leitung: Frater Thomas Au OSB

Zeit: Fr 18:00 bis So 13:30 Uhr

Kosten: Vollpension € 160,- u. Kursbeitrag € 20,- zzgl. Ortstaxe

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

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

### 26. Sept. Tanzend beten – betend Tanzen

*Erntedank*

Zeit: 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Maria Zehetgruber

Kosten: Freiwillige Spenden

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

Anmeldung: Maria Zehetgruber, Tel: 0676/717 42 09;

Mail: maria.zehetgruber@aon.at

### 11. Okt. Singtreffen – Offenes Singen

*Singen – jausnen – singen – doppelt gestärkt heimfahren*

Zeit: 18:30–22:00 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Kosten: frei

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

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich



**7. Nov. Tanzend beten – betend Tanzen**

*Mit meinem Gott überspringe ich Mauern*

Zeit: 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Maria Zehetgruber

Kosten: € 10,-

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

Anmeldung: 07477/42885 bzw. bildungszentrum@st-benedikt.at

**8. Nov. Tanzend beten – betend Tanzen**

*Mit meinem Gott überspringe ich Mauern*

Zeit: 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Maria Zehetgruber

Kosten: Freiwillige Spenden

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

Anmeldung: Maria Zehetgruber, Tel: 0676/717 42 09;

Mail: maria.zehetgruber@aon.at

**7. Dez. Tanzend beten – betend Tanzen**

*Kommt, lasset uns still werden und anbeten*

Zeit: 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Maria Zehetgruber

Kosten: Freiwillige Spenden

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

Anmeldung: Maria Zehetgruber, Tel: 0676/717 42 09;

Mail: maria.zehetgruber@aon.at

**5. Dez. Bibel und Frühstück**

*Bibel teilen im Advent*

Zeit: 9:00–10:30 Uhr

Leitung: Sr. Elvira Reuberger

Kosten: Freiwillige Spenden

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

Anmeldung: Sr. Elvira Reuberger 0676/8266 88 239

elvira.reuberger@franziskanerinnen-amstetten.at

**1.–2. Sept. Bibelpastorale Tage 2023**

*Zeiten des Umbruchs - Glauben lernen mit den Erzeltern  
(Gen 11,10-36,43)*

Was trägt in Zeiten des Umbruchs?

Die Erzählungen von den Erzeltern im Buch Genesis handeln von Menschen, die aufbrechen, weitergehen, loslassen und sich neu finden müssen. Sie ringen um ihre Identität in veränderten Lebenssituationen, müssen sich in schwierigen Familienverhältnissen zurechtfinden und ihre Lebenswelt neu ordnen.

Die Erzeltern lernen, ihre Geschichte mit Gott zu leben. In immer neuen Situationen erleben sie, dass Gott sie begleitet, ohne ihre Freiheit zu beschränken. Gott ist Bündnispartner und Segensspender und immer auf der Seite der Schwächeren, seien es Kinder, Frauen oder Männer.

Können die Erzeltern-Erzählungen heutigen Menschen helfen, sich in Krisenzeiten zurechtzufinden?

In Vorträgen und Workshops setzen sich die Teilnehmenden mit den biblischen Texten und möglichen Aktualisierungen auseinander.

Zeit: Fr 9:30 bis Sa 12:30 Uhr

Referentin: Prof. Dr.<sup>in</sup> Andrea Taschl-Erber,  
Professorin für Exegese und Theologie des Neuen Testaments am Institut für Katholische Theologie an der Universität Paderborn

Kosten: Tagungsbeitrag: € 95,-  
Frühbucherbonus bis 31.5.: € 80,-  
Vollpension EZ: € 84,-  
Vollpension DZ: € 74,60

(2 x Mittagessen, je 1 Abendessen und Frühstück)

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

Anmeldung: 07477/42885 bzw. bildungszentrum@st-benedikt.at

---

## PILGERN / WALLFAHRTEN

### 2. Sept. Friedensmarsch

*Am Stille-Nacht-Friedensweg inneren Frieden erwandern*

Wo Frieden ist, da ist Segen! (Dt. Sprichwort)

Die Botschaft des Liedes „Stille Nacht“ berührt die Menschen dieser Welt; in mehreren Kriegen wurde das Lied über Schützengräben hinweg gemeinsam gesungen. Der 2018 eingerichtete Friedensweg verläuft dort, wo einst Mohr und Gruber auf ihren Dienstwegen und auch zur denkwürdigen Christmette des Jahres 1818 unterwegs waren. Vier Kunstwerke wurden an den Eckpunkten in Oberndorf, Laufen, Lamprechtshausen-Arnsdorf und Göming aufgestellt. Auf dem 12,5 km langen Rundweg findet man zudem zwölf Stationen mit Sprüchen und Zitaten auf hölzernen Stelen als „friedliche“ Wegimpulse, auf die wir näher eingehen wollen.

Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt!

Zeit: 6:30 Uhr

Wegbegleiter: Josef Penzendorfer, Peter Haberfehlner

Kosten: € 15,- zzgl. Fahrtkosten

Ort: Treffpunkt beim BZ St. Benedikt

Anreise: mit Kleinbussen bzw. Fahrgemeinschaften

Anmeldung: erforderlich bis 25. August 2023 im  
Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13,  
3353 Seitenstetten, 07477/42885  
bzw. bildungszentrum@st-benedikt.at

---

## EXERZITIEN IM ALLTAG

### 10. Nov. Exerzitien im Alltag

*Mittendrin im Alltag innehalten*

Weitere Termine: 17. Nov. / 24. Nov. / 1. Dez. / 8. Dez.

Zeit: 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Sr. Elvira Reuberger, Sr. Cornelia Waldbauer,  
Christine Winklmayr

Kosten: € 40,-

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

Anmeldung: Sr. Cornelia Waldbauer: 0676/8266 25 724 bzw.  
sr.cornelia@gmx.at

---

## EXERZITIEN

### 18.–25. Aug. Wanderexerzitien mit Abt Berthold

*Brixen/Südtirol*

Thema der Woche: „Laudato si“ – Schöpfungsverantwortung gemäß der  
Enzyklika von Papst Franziskus. Alle weiteren  
Informationen (Abfahrt Reisebus, Quartier, etc.)  
erhalten Sie nach der Anmeldung.

Begleitung: Abt em. Berthold Heigl OSB,  
Benediktinerstift Seitenstetten

Ort: Brixen/Südtirol

Anmeldung: Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13,  
3353 Seitenstetten,  
07477/42885 bzw. bildungszentrum@st-benedikt.at

## EXERZITIEN

### **21.-27. Aug. Foyer Grundexerzitionen im Schweigen**

*Das ist mein Gebot: Liebt einander, so wie ich euch geliebt habe“ (Joh 15,12)*

Zeit: Mo 18:00 Uhr bis So nach dem Mittagessen

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: Freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten

Ort: Foyer de Charité „Haus am Sonntagberg“,  
A-3332 Ort Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339-0 bzw. kontakt@foyersonntagberg.at

### **20.-25. Aug. Schweige- und Einzelexerzitionen mit fleischlosen Mahlzeiten**

*Das Netz ist zerissen, und wir sind frei. (vgl. Ps Joh 124,7)*

Zeit: So 18:00 bis Fr 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

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

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

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitionen@stiftgoettweig.at

### **17.-22. Sept. Schweige- und Einzelexerzitionen mit Fasten**

*Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben. (Indianische Weisheit).*

Zeit: So 18:00 Uhr bis Fr 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und medizinische Betreuung

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

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

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitionen@stiftgoettweig.at

### **28.-30. Sept. Foyer Einkehrwochenende im Schweigen**

*„Er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen“ (Psalm 91,11)*

Zeit: Do 18:00 Uhr bis Sa nachmittags

Leitung: Kpl. Norbert Purrer

Kosten: Freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten

Ort: Foyer de Charité „Haus am Sonntagberg“,

A-3332 Ort Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339-0 bzw. kontakt@foyersonntagberg.at

### **2.-8. Okt. Foyer Grundexerzitionen im Schweigen**

*„Credo – Ich schenke dir mein Herz“*

Zeit: Mo 18:00 Uhr bis So nach dem Mittagessen

Leitung: Domkapitular Gregor Kauling

Kosten: Freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten

Ort: Foyer de Charité „Haus am Sonntagberg“,  
A-3332 Ort Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339-0 bzw. kontakt@foyersonntagberg.at

### **16.-22. Okt. Foyer Grundexerzitionen im Schweigen**

*„Was er euch sagt, das tut“ (Joh 2,5)*

Zeit: Mo 18:00 Uhr bis So nach dem Mittagessen

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: Freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten

Ort: Foyer de Charité „Haus am Sonntagberg“,  
A-3332 Ort Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339-0 bzw. kontakt@foyersonntagberg.at

### **5.-10. Nov. Schweige- und Einzelexerzitionen für Priester, Diakone und Ordensleute**

*Eucharistisch leben.*

Zeit: So 18:00 bis Fr 13:30 Uhr

Leitung: Abt Columban Luser OSB und Team

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

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

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitionen@stiftgoettweig.at

### **12.-18. Nov. Exerzitionen im Schweigen**

*Das Blut Christi ruft mächtiger als das Blut Abels“ (vgl. Hebräer 12,24)*

Zeit: So 18:00 Uhr bis Sa nach dem Mittagessen

Leitung: Pfarrer Frank Cöppicus-Röttger

## EXERZITIEN

Kosten: Freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten

Ort: Foyer de Charité „Haus am Sonntagberg“,  
A-3332 Ort Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339-0 bzw. kontakt@foyersonntagberg.at

### 12.–16. Nov. Priesterexerzitien

Zeit: So 18:00 bis Do 10:00 Uhr

Leitung: P. Maximilian Krenn OSB und Team

Kosten: Vollpension € 320,- u. Kursbeitrag € 40,- zzgl. Ortstaxe

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

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

### 19.–26. Nov. Kontemplative Exerzitien

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

Zeit: So 18:00 bis So 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und medizinische Betreuung

Kosten: Vollpension inkl. Kursbeitrag € 560,- zzgl. Ortstaxe

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

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

### 26. Nov.–1. Dez. Schweige- und Einzelexerzitien

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Denken.  
(Ps 139,23)*

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und medizinische Betreuung

Zeit: So 18:00 bis Fr 13:30 Uhr

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

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

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

### 27. Nov.–3. Dez. Foyer Grundexerzitien im Schweigen

*„Marthe Robin und die Heiligste Eucharistie“*

Zeit: Mo 18:00 Uhr bis So nach dem Mittagessen

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: Freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten

Ort: Foyer de Charité „Haus am Sonntagberg“,  
A-3332 Ort Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339-0 bzw. kontakt@foyersonntagberg.at

### 10.–13. Dez Exerzitien im Advent

Zeit: So 18:00 bis Mi 13:00 Uhr

Leitung: P. Antonio Sagardoy OCD

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

Anmeldung: erforderlich, 07477/42885

bzw. bildungszentrum@st-benedikt.at

### 27. Dez. 2023–

#### 1. Jan. 2024 Schweige- und Einzelexerzitien

*Zwei Augen hat die See'l: Eins schauet in die Zeit,  
das andere richtet sich hin in die Ewigkeit.  
(Angelus Silesius).*

Zeit: Mi 18:00 bis Mo 13:30 Uhr

Leitung: P. Maximilian Krenn OSB und Team

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

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

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

### 27. Dez. 2023–

#### 1. Jan. 2024 Foyer Grundexerzitien im Schweigen

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

Zeit: Mi 18:00 Uhr bis Mo nach dem Frühstück

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: Freiwillige Spenden und Aufenthaltskosten

Ort: Foyer de Charité „Haus am Sonntagberg“,  
A-3332 Ort Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339-0 bzw. kontakt@foyersonntagberg.at

## EXERZITIEN

29. Dez. 2023–

1. Jän. 2024 **Besinnungstage**

*Meine Zeit steht in Deinen Händen –  
Silvester alternativ*

Zeit: Fr 16:00 bis Mo 13:00 Uhr

Leitung: Junge Benediktinerinnen von Seitenstetten

Kosten: Nächtigung inkl. Vollpension & spirituelle Begleitung  
im DZ € 146,- o. OT  
Nächtigung inkl. Vollpension & spirituelle Begleitung  
im EZ € 152,- o. OT

Ort: Stift Seitenstetten, 3353 Seitenstetten,  
Am Klosterberg 1

Anmeldung: bis 18.12.2023, 07477/42300-232 oder 233  
bzw. kultur@stift-seitenstetten.at

## AUS- UND FORTBILDUNG

19.–21. Jän. **Das Leben wählen – Weite gewinnen**

*Grundkurs Ignatianische Spiritualität*

Jänner bis November 2024 / mit Upgrade (Begleitung von  
Exerzitien im Alltag) bis April 2025

5 bzw. 7 Einheiten jeweils Fr 17:00 Uhr bis So 13:00 Uhr  
+ eine Woche Exerzitien.

Weitere Termine: 8.–10.3.24 / 10.–12.5.24 / 07.07.–13.07.2024 (Exerzitien) /  
20.–22.9.24 / 22.–24.11.24 – Upgrade: 24.–26.1.25 / 4.–6.4.25

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

Leitungs- bzw.

Referenten-Team: Mag. Gottfried Klima, Mag.<sup>a</sup> Maria-Luise Zwölfer,  
Mag.<sup>a</sup> Maria Zehetgruber, Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier

Kosten: Kursbeitrag Modul 1-5: € 950,- (exkl. Exerzitien),  
Upgrade: € 250,-  
zahlbar in zwei bzw. drei Raten, zzgl. Aufenthaltskosten.

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten

Info und

Anmeldung: bei Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier, Ressort Erwachsenen-  
bildung, m.lugmaier@dsp.at, 0676/8266 88 202

Anmeldeschluss: 16. Oktober 2023

**16.–17. Feb. Fortbildung für Geistliche Begleiter  
und Begleiterinnen**

*Vom Leben zur Bibel – von der Bibel zum Leben  
Bibliodrama*

Die Erzählungen der Bibel thematisieren existentielle  
Menschheitsfragen: Leben und Tod, Freiheit und Bin-  
dung, Liebe und Angst, Solidarität und Alleinsein ...

Bibliodrama ist eine Möglichkeit

... sich biblischen Erzählungen ganzheitlich anzunähern

... zu sehen: wo stehe ich in diesen Geschichten

... durch den Bibeltext persönlich berührt zu werden

So kann Bibliodrama zur lebendigen Gotteserfahrung  
werden.

Zeit: Fr 17:00 Uhr bis Sa 17:00 Uhr

Leitung: Mag. Gottfried Klima, Bibliodramaleiter und Exerzitien-  
begleiter

Kosten: € 15,- für Geistliche Begleiterinnen und Begleiter  
der Diözese St. Pölten

€ 50,- für Teilnehmende aus anderen Diözesen

Die Aufenthaltskosten sind selbst zu bezahlen.

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten,  
Eybnerstraße 5, <http://www.hiphaus.at>

Anmeldung: bis 26. Jänner 2024 bei Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier,  
Tel: 0676/8266 88 202, Mail: [m.lugmaier@dsp.at](mailto:m.lugmaier@dsp.at)

**Wege zum Leben – gemeinsam gehen**

*Zertifizierter Lehrgang für Pilgerbegleiterinnen und  
-begleiter / November 2023 – August 2024*

Immer mehr Menschen unterbrechen den Alltag, ziehen  
die Wanderschuhe an, packen den Rucksack und ma-  
chen sich auf den Weg, um zu pilgern. Dieser Lehrgang  
befähigt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, einzelne  
Personen oder Gruppen auf Pilgerungen spirituell zu  
begleiten, diese zu organisieren und die Faszination des  
Pilgerns zu vermitteln.

Die einzelnen Module finden in Klöstern und im Bil-  
dungszentrum St. Benedikt statt. Ergänzend finden eine  
viertägige Praxispilgerung und Online-Abende statt.

Nähere Infos zu den Modulen und Referentinnen und  
Referenten unter [www.st-benedikt.at](http://www.st-benedikt.at)

**Unverbindliche Infoabende – Anmeldung erbeten!**

12. Sept., 19:00 Uhr, Bildungszentrum St. Benedikt,  
Seitenstetten

13. Sept., 19:00 Uhr, ONLINE via Zoom

Lehrgangskosten: € 960,- zzgl. Aufenthalt

Lehrgangsleitung: Mag.<sup>a</sup> Lucia Deinhofer, Theologin, Religionspädagogin,  
Leitung BZ St. Benedikt,  
Mag.<sup>a</sup> Margarethe Gruber, Bildungsmanagerin,  
BZ St. Benedikt

Anmeldung: erforderlich im Bildungshaus (inkl. Motivationsschrei-  
ben und Lebenslauf)

Veranstalter: Bildungszentrum St. Benedikt, kbw St. Pölten,  
Diözese St. Pölten

---

## EXERZITIEN- & BILDUNGSHÄUSER

### **Bildungshaus St. Hippolyt**

3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5  
Tel: 02742/352104, Fax: 02742/313352  
Mail: [hiphaus@dsp.at](mailto:hiphaus@dsp.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)  
<http://www.stift-zwettl.at/bildungshaus>

### **BildungsZentrum St. Benedikt**

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

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

3511 Furth bei Göttweig  
Tel: 0664/80181333  
Mail: [exerzitien@stiftgoettweig.at](mailto:exerzitien@stiftgoettweig.at)  
<https://www.stiftgoettweig.at>

### **Foyer de Charité – Haus am Sonntagberg**

3332 Sonntagberg 6  
Tel: 07448/3339  
Mail: [kontakt@foyersonntagberg.at](mailto:kontakt@foyersonntagberg.at)  
<http://www.foyersonntagberg.at>

### **Haus Gennesaret**

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

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

### **Karmelitinnenkloster Karmel Mater Dolorosa**

3140 Pottenbrunn, Maria Jeutendorf 23  
Tel: 02784/2733  
Mail: [maria\\_jeutendorf@karmel.at](mailto:maria_jeutendorf@karmel.at)  
<http://www.jeutendorf.karmel.at>

### **Stift Altenburg – Gästehaus**

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

### **Stift Geras – Gästehaus**

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

---

## EXERZITIEN- & BILDUNGSHÄUSER

### **Stift Melk**

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

### **Stift Seitenstetten**

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

### **Zisterzienserstift Lilienfeld**

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

---

## KURSFORMATE

### **Exerzitien (allgemein)**

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

### **Kurzexerzitien – Besinnungstage**

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

### **Einzelexerzitien**

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

### **Vortragsexerzitien**

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

### **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.

### **Foyer-Exerzitien**

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

### **Tanzexerzitien**

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



# *So erreichen Sie uns*

Diözese St. Pölten  
Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier  
Klostergasse 16  
3100 St. Pölten  
M +43 676 8266 88 202  
E [m.lugmaier@dsp.at](mailto:m.lugmaier@dsp.at)  
W <https://www.dsp.at>



Auf der Website finden Sie  
auch ständig aktuelle Angebote.

## *Exerzitien in Österreich*

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

### **Impressum:**

Medieninhaber & Herausgeber: Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten, [www.dsp.at](http://www.dsp.at)  
Redaktion: Rudolf Hörschläger, Mag.<sup>a</sup> Michaela E. Lugmaier, Ressort Erwachsenenbildung  
Druck: Ressort Wirtschaft, Klostergasse 15, 3100 St. Pölten