



DIÖZESE
SANKT
PÖLTEN

HOFFNUNG SCHMECKEN

Stille, Meditation, Exerzitien

Spirituelle Angebote
der Diözese St. Pölten

Juli 2025 bis
Jänner 2026

Stille, Meditation, Exerzitien

*Die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden
je nachdem einmal mehr – einmal weniger
es kommt immer auf die Sache an*

*wenngleich manches sauer oder bitter aufstößt
heißt es angesichts der Realität des Lebens
nicht am lähmenden Beigeschmack hängen bleiben*

*sondern fernab der Geschmacksverstärker in der Welt
mutig und mit Zuversicht dranbleiben
prüfen – unterscheiden – sich behutsam vortasten*

*neu auf den Geschmack kommen geht
eine zarte Prise zwischendurch genügt
und schon ist er wieder lebendig da*

*der Geschmack der Hoffnung
gibt einen kräftigen Ruck vorwärts
schmeckt nach Freiheit und Lebendigkeit*

*er atmet Zukunft und Vertrauen
trägt einen besonderen Namen
richtet auf und ermutigt zum Weitergehen*

*mit ihm auf den Lippen und im Herzen
lässt es sich leichter freier unbeschwerter leben
Hoffentlich!*

HOFFNUNG SCHMECKEN

Vieles im Leben bzw. Alltag ist Geschmackssache – und die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. So unterscheiden wir in puncto Essen zwischen „sauer“, „salzig“, „bitter“ und „süß“. Je nach Speise ist das eine oder andere ausgeprägter. Gewürze unterstreichen dies. Wenn es etwa um Kunst, Musik, Literatur oder Kleidung geht, prallen manchmal Welten aufeinander. Wir probieren etwas ganz Neues aus, weil uns andere begeisternd auf den Geschmack bringen. Mitunter finden wir Geschmack an Menschen, die uns faszinieren, die uns neue Ideen, Sichtweisen schenken bzw. gezielt den Geschmacksnerv „Sehnsucht“ und „Hoffnung“ ansprechen.

Wir befinden uns mitten im Heiligen Jahr, das ganz im Zeichen „Pilger der Hoffnung“ steht. Es will die Hoffnung in uns, in unseren Beziehungen, zu Gott und Mitmensch vertiefen und lädt ein, Hoffnung neu zu „schmecken“. Wie aber schmeckt Hoffnung? Hat sie eine besondere Geschmacksnote? Die Antwort darauf ist gar nicht so einfach, denn einmal ist sie lediglich schwach ausgeprägt, ein anderes Mal stößt sie womöglich bitter auf. Manchmal kommt uns ihr Geschmack abhanden, weil er von der Realität des Lebens überlagert wird. Dann braucht es gezielte Gegenmaßnahmen, die neu auf den Geschmack kommen helfen: z.B. gute Lektüre, die Erfahrung von Gemeinschaft, ein berührendes Musikstück, die Kraft der Stille, das Pilgern, Meditation oder Gebet. Ganz zu schweigen von den Kostproben des himmlischen Naschgartens, die uns leibhaftig und herzlich spüren lassen, wie sehr Gott für uns sorgt. Oft schon genügt eine kleine Prise der Erinnerung und er ist wieder kräftig und lebendig da. Für Christen und Christinnen hat dieser Geschmack der Hoffnung zudem einen Namen: Jesus Christus. Seine Worte haben Kraft, richten auf, stärken. Sie bringen eine besondere Note ins Leben ein. Mit ihnen auf den Lippen und im Herzen können wir freier, lebendiger und fröhlicher sein bzw. gut wirksam für die Welt, die Menschen um uns herum werden und bleiben!

Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen immer aufs Neue gelingt, den Geschmack der Hoffnung auszunehmen! Die folgenden Angebote möchten Ihnen dabei wertvolle Anregung sein.

Eine Prise Hoffnung, Inspiration und Zuversicht wünscht Ihnen
Michaela E. Lugmaier

INHALTSVERZEICHNIS

Zeit für mich – Zeit für Gott	
Abende	Seite 5
Einzelne Tage	Seite 8
Mehrere Tage / Wochenenden	Seite 9
Online-Angebote	Seite 12
Meditation	Seite 14
Spiritualität mit allen Sinnen	Seite 16
Pilgern / Wallfahrten	Seite 18
Exerzitien im Alltag	Seite 19
Exerzitien	Seite 20
Ausbildung / Fortbildung	Seite 25
Exerzitien- & Bildungshäuser	Seite 28
Kursformate	Seite 30

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

12. Sept. **Bibelrunde**

*Erste oder zweite Lesung oder Evangelium
vom kommenden Sonntag*

Weitere Termine: 17. Okt. / 28. Nov. / 19. Dez.

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

16. Sept. **Synodales Gespräch, ... oder: wenn der Hl. Geist ein Wort mitredet**

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: Di. 19:00–max. 21:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier, Abteilung Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten

Kosten: € 15,–

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

**21. Okt. Evensong – Abendgebet und Musik
bringen den Tag in Gleichklang**
„Pilger der Hoffnung“

Gemeinsam unterwegs sein – gemeinsam singen:

Das waren von Anfang an unverwechselbare Kennzeichen der Christinnen und Christen. Musik und Lieder verbinden die Menschen – meist in einem positiven Sinn. Sie berühren, können frei machen und auch für Hoffnung und Protest stehen.

Dieses abendliche Gebet ist ein Chorprojekt im Pfarrverband Zeillern-Oed, dass 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: Di. 19:00 Uhr

Ort: Pfarrkirche Oed, Petrusstraße 1, 3312 Oed

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

Anmeldung: nicht erforderlich

23. Okt. Jesus glauben: wie alte Formeln lebendig werden
Vortrag und Gespräch zum Konzil von Nizäa

Auf dem Konzil von Nizäa (325), vor 1700 Jahren, haben Bischöfe definiert: Jesus ist „kein zweiter Gott“, wie es Arius lehrte, er ist „wesensgleich“ mit Gott, dem Einen, von „einer Substanz“ mit dem Absoluten. Und hier stellen sich sofort weitere Fragen: Was heißt das heute – für mich? Wir bekennen es im Glaubensbekenntnis. Aber glauben wir auch, was wir sagen?

Zeit: Do. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: P. Dr. Andreas R. Batlogg SJ,
Theologe und Publizist – Wien

Kosten: € 15,-

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

13. Nov. Jesus glauben: wie alte Formeln lebendig werden

Vortrag und Gespräch zum Konzil von Nizäa

Auf dem Konzil von Nizäa (325), vor 1700 Jahren, haben Bischöfe definiert: Jesus ist „kein zweiter Gott“, wie es Arius lehrte, er ist „wesensgleich“ mit Gott, dem Einen, von „einer Substanz“ mit dem Absoluten. Und hier stellen sich sofort weitere Fragen: Was heißt das heute – für mich? Wir bekennen es im Glaubensbekenntnis. Aber glauben wir auch, was wir sagen?

Zeit: Do. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: P. Dr. Andreas R. Batlogg SJ,
Theologe und Publizist – Wien

Kosten: € 15,-

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

21. Nov. Besinnungstag der Kath. Frauenbewegung

Zeit für mich im Advent

Zeit: Fr. 17:00–21:00 Uhr

Leitung: Eva Kempf, Mag.^a Monika Liedler

Kosten: € 5,- zzgl. Verpflegung

Ort: Pfarrsaal Zwettl, Kirchengasse 3, 3910 Zwettl

Anmeldung: bis spätestens eine Woche vorher

28. Nov. Besinnungstag der Kath. Frauenbewegung

Zeit für mich im Advent

Zeit: Fr. 17:00–21:00 Uhr

Leitung: Elfriede Gindl, Annemarie Kendler

Kosten: € 5,- zzgl. Verpflegung

Ort: Stift Melk, Abt Berthold Dietmayr-Straße 1, 3390 Melk

Anmeldung: bis spätestens eine Woche vorher

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

4. Dez. Haltet in den dunklen Tagen euer Herz bereit

An diesen Abenden wollen wir uns mit Gedanken aus der Bibel, Ritualen und Liedern auf das große Fest einstimmen. Inhaltlich kreisen die beiden Abende um die Themen „Was uns blüht“ (4. Dez.) und „Licht sein und werden“ (11. Dez.).

Die Abende sind einzeln buchbar.

Weiterer Termin: 11. Dez.

Zeit: jeweils Do. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Martina Reisinger-Grüner, Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 12,-

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

Anmeldung: bis 25. Nov.

10. Dez. Heilungsgottesdienst

Zeit: Mi. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Kosten: frei

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

Anmeldung: nicht erforderlich

EINZELNE TAGE

9. Okt. Göttweiger Dialoge für Führungskräfte

Zeit: Do. 9:00–17:00 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB und Harald Preyer

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

15. Nov. Tag der Stille für Pfarrgemeinderäte und Pfarrgemeinderätinnen

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

Zeit: Sa. 9:00–17:00 Uhr
Leitung: Dipl. Pass. i. R. Monika Zlabinger, Sr. Cornelia
Waldbauer, Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Kosten: € 10,–
Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1,
3353 Seitenstetten
Anmeldung: bis 31. Okt.

29. Nov. Besinnungstag der Kath. Frauenbewegung

Zeit für mich im Advent

Zeit: Sa. 9:00–15:00 Uhr
Leitung: Anna Rosenberger, Mag.^a Monika Liedler
Kosten: € 5,– zzgl. Verpflegung
Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten
Anmeldung: bis spätestens eine Woche vorher

8. Dez. Bibeltanztag

„Gott selbst wird kommen“ (Jes 35,4b)

Zeit: Mo. 9:00–16:00 Uhr
Leitung: Michaela Pfaffenbichler, Tanzleiterin „Bibel getantz“
Kosten: € 45,– zzgl. Mittagessen
Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten

MEHRERE TAGE / WOCHENENDEN

6.–11. Juli Stille Bibeltage

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr
Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB
Kosten: € 442,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 60,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

12.–14. Sept. Ein Wochenende mit dem hl. Benedikt

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

Leitung: P. Maximilian Krenn OSB
Kosten: € 177,- Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 24,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

12.-14. Sept. Unser täglich Brot – für Geist und Hände

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr
Leitung: Fr. Thomas Au OSB
Kosten: € 177,- Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 24,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

25.-28. Sept. Spirituelle Tage für Männer

Zeit: Do. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr
Leitung: Fr. Thomas Au OSB
Kosten: € 265,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 36,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

10.-12. Okt. Psalmenwochenende

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr
Leitung: P. Maximilian Krenn OSB und Team
Kosten: € 177,- Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 24,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

16.-18. Okt. Einkehrtage im Schweigen

„Gott allein genügt“ (Hl. Teresa von Avila)
Zeit: Do. 18:00 Uhr–Sa. nachmittags
Leitung: Kaplan Norbert Purrer
Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension
Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

**17.–18. Okt. Tage der Stille für Pfarrgemeinderäte
und Pfarrgemeinderätinnen**

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

Zeit: Fr. 18:00 Uhr (Abendessen)–Sa. 17:00 Uhr

Leitung: Dipl. Pass. Sylvia Ströbitzer, Mag.^a Maria Zehetgruber

Kosten: € 15,–

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

TN-Zahl: mindestens 6 Personen

Anmeldung: bis 15. Sept.

21.–23. Nov. Oblatenwochenende

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB und Team

Kosten: € 177,– Unterkunft inkl. Verpflegung und Kursbeitrag,
zzgl. Ortstaxe

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

28.–30. Nov. Advent-Einkehrtage für Männer

Ort: Kleinwolfstein (Niederösterreich)

28.–30. Nov. Tage der Stille

Atem holen für die Seele zum Adventbeginn

Zeit: Fr. 18:00 Uhr (Abendessen)–So. 18:00 Uhr

Leitung: Weihbischof Dr. Anton Leichtfried, Mag.^a Maria-Luise
Zwölfer, Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 100,– zzgl. Aufenthaltskosten

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

12.–14. Dez. Spirituelle Tage im Advent

Advent – den Ruf der Hoffnung hören

Der Advent ist eine besondere Zeit des Jahres, in der
wir innehalten, Hoffnung schöpfen und uns auf das
Kommende vorbereiten.

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

An diesem Wochenende wollen wir uns dafür bewusst Zeit nehmen, um den inneren Ruf zu hören, der uns auf unserem Weg begleitet, und um die Hoffnung zu stärken, die uns durch dunkle Zeiten trägt.

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–So. 13:30 Uhr

Leitung: P. Mag. Benedikt Resch OSB,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 227,- inkl. Nächtigung mit Vollpension, Begleitung, zzgl. Ortstaxe

Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

12.–14. Dez. Einkehrwochenende im Schweigen im Advent

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

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. nachmittags

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

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

ONLINE-ANGEBOTE

2. Okt. Was mich glauben, hoffen, lieben lässt

Eine Online-Reihe zum Heiligen Jahr 2025

Tagtäglich werden wir mit negativen Schlagzeilen konfrontiert. Da können Glaube, Hoffnung und Liebe mitunter auf den Prüfstand kommen. Diese drei christlichen Tugenden sind dem Apostel Paulus zufolge jene

drei Haltungen, an denen es wert ist, dranzubleiben. Trotz und in allem. Das Heilige Jahr 2025, das unter dem Motto „Pilger der Hoffnung“ steht, will uns bei dieser Entdeckungsreise bewusst helfen. Zuhause, aber nicht allein, wollen wir uns durch Impulse von Referenten und Referentinnen inspirieren lassen und dem, was uns glauben – hoffen – lieben lässt, im eigenen Leben nachspüren. Die Abende können auch einzeln besucht werden.

Weitere Termine: 9. Okt. / 16. Okt.

Zeit: jeweils 19:00–20:30 Uhr

Leitung: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Isabella Bruckner, Rom – Päpstliches Athenäum Sant'Anselmo (Glaube);
P. Maximilian Krenn OSB, Stift Göttweig (Hoffnung);
Dr.ⁱⁿ Veronika Prüller-Jagenteufel (Liebe)

Kosten: € 12,– pro Abend

Ort: Online via Zoom

Anmeldung: bis 2 Tage vor dem jeweiligen Termin

1. Dez. Digitales Adventfenster der PfarrCaritas

Daheim, aber nicht allein, machen wir uns an den Montagen im Advent auf den digitalen Weg – zünden eine Kerze an, lassen uns durch Anregungen zu dieser Frage und durch Impulse für eine gute Vorbereitung auf das Fest der Geburt Jesu berühren und auf Weihnachten einstimmen.

Weiterer Termin: 15. Dez.

Zeit: jeweils Mo. 19:00–ca. 19:45 Uhr

Leitung: Dr.ⁱⁿ Veronika Prüller-Jagenteufel, Theol. Referentin der Caritas; Mag.^a Michaela E. Lugmaier, Abteilung Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten

Ort: Online / Zoom Link: caritas-stpoelten.at/adventfenster

Anmeldung: nicht erforderlich

MEDITATION

25.–29. Aug. Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen

Christliche Kontemplation

Zeit: Mo. 18:00 Uhr–Fr. 13:00 Uhr

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

Kosten: € 125,- zzgl. Aufenthalt

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

6. Sept. Jesusgebet

*Einübung in die kontemplative Lebenshaltung
und in das Jesusgebet nach P. Franz Jalics SJ*

Weitere Termine: 20. Sept. / 4. Okt. / 18. Okt. / 8. Nov. / 15. Nov. /
29. Nov. / 13. Dez. / 27. Dez. / 10. Jän. / 24. Jän.

Zeit: jeweils Sa. 9:00–16:00 Uhr

Mit jeder vollen halben Stunde ist eine
Teilnahme am Gebet möglich.

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

Ort: Stift Seitenstetten, Meditationsraum Haus Gennesaret,
Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

Anmeldung: nicht erforderlich

13. Sept. Meditation

„Lectio Divina“

Weitere Termine: 18. Okt. / 22. Nov. / 20. Dez. / 17. Jän.

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

15. Sept. Meditatives Gebet im Alltag nach Pater Franz Jalics

Weitere Termine: 13. Okt. / 17. Nov. / 15. Dez. / 19. Jän.

Zeit: jeweils Mo. 18:30–20:00 Uhr

Leitung: Anita Spannagl, Religionslehrerin
Kosten: freiwillige Spenden
Ort: Pfarrzentrum Nußdorf ob der Traisen,
Bäckergasse 9, 3134 Nußdorf ob der Traisen

20. Sept. Meditieren mit Franz und Klara von Assisi
Meditationsnachmittag

Weitere Termine: 8. Nov. / 17. Jän.
Zeit: Sa. 15:00–18:00 Uhr
Leitung: Team der Franziskanerinnen in Zwettl
Kosten: freiwillige Spenden
Ort: Kloster der Franziskanerinnen Zwettl,
Klosterstraße 10, 3910 Zwettl

6. Okt. Meditation

*Einführung in das kontemplative Gebet
mit Impulsen zur christlichen Hoffnung*
Zeit: Mo. 16:30–18:00 Uhr
anschließend Vesper mit den Karmelitinnen
Leitung: Sr. M. Johanna Jarma, Sr. Erika Maria Radner
Ort: Karmelitinnenkloster, Maria Jeutendorf 23,
3140 Pottenbrunn

2.–6. Jän. Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen
Christliche Kontemplation

Zeit: Fr. 10:00 Uhr–Di. 9:00 Uhr
Leitung: Sr. Huberta Rohmoser,
Meditations- und Exerzitienleiterin, Erla
Kosten: € 125,- zzgl. Aufenthalt
Ort: BildungsZentrum St. Benedikt,
Promenade 13, 3353 Seitenstetten

**4.–6. Jän. Tage der Stille mit Kurzeinführungskurs
in das Jesusgebet nach P. Franz Jalics SJ**

Zeit: So. 16:00 Uhr–Di. 13:00 Uhr
Leitung: P. Dominik Riegler OSB
Kosten: € 227,- exkl. OT
Ort: Stift Seitenstetten, Meditationsraum Haus Gennesaret,
Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

SPIRITUALITÄT MIT ALLEN SINNEN

20. Aug. Singtreffen – Offenes Singen

Weiterer Termin: 12. Nov.
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

30. Sept. Tanzend beten – betend Tanzen

Ich öffne mich für das Leben

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

3.–7. Nov. Ikonenmalen

Zeit: Mo. 15:00 Uhr–Fr. 12:00 Uhr
Leitung: Mag.^a Silva Bozinova-Deskoska
Kosten: € 185,- Kursbeitrag, ca. € 70,- Materialkosten,
zzgl. Pensionskosten
Ort: Bildungshaus Laudato si', Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

5. Nov. Tanzend beten – betend Tanzen

Glaube – Hoffnung – Liebe

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

**12.–16. Nov. Laudato si' – Biblische Schöpfung
und christliche Mystik**

Zeit: Mi. 18:00 Uhr–So. 14:00 Uhr

Leitung: Mag. Marcus Hillinger

Kosten: € 160,– Kursbeitrag, zzgl. Pensionskosten

Ort: Bildungshaus Laudato si', Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

19. Nov. Tanzend beten – betend Tanzen

Unterwegs als „Pilger der Hoffnung“

Zeit: Mi. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: € 13,–

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

23.–28. Nov. 5 Nächte/Fastenwoche im Advent

Fasten nach Buchinger/Lützner

Zeit: So. 17:00 Uhr–Fr. nach dem Frühstück

Leitung: Marie Spiesmaier

Kosten: EZ € 720,–/Woche, DZ € 695,–/Pers./Woche

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

2. Dez. Bibel teilen im Advent

Bibel und Frühstück

Weiterer Termin: 16. Dez.

Zeit: jeweils Di. 9:00–10:30 Uhr

Leitung: Sr. Elvira Reuberger

Kosten: freiwillige Spenden

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

11. Dez. Tanzend beten – betend Tanzen

Das Kind erwarten

Zeit: Do. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: freiwillige Spenden

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

PILGERN / WALLFAHRTEN

3.–9. Aug. Bibel.Wander.Woche

„Mit Jesus Psalmen beten“

Zeit: So. 18:00 Uhr–Sa. vorm.

Leitung: Marianne Schneider

Kosten: € 95,- Kursbeitrag, zzgl. Pensionskosten

Ort: Bildungshaus Laudato si', Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

25.–28. Aug. Unterwegs auf der Via Trinitatis

Pilger der Hoffnung

Stationen: 4 Teiletappen der erweiterten Variante der Via Trinitatis

(<https://www.mein-pilgerweg.at/pilgern-via-trinitatis>)

Sonntagberg–Ybbsitz–Opponitz–Waidhofen/Ybbs–

Seitenstetten

Gehzeit/km pro Tag: 7–8 Stunden/20–25 km/Tag;

500–1.000 Höhenmeter/Tag

Begleitung: Margareta Mitterer, Elisabeth Strasser

Kosten: € 70,- zzgl. Nächtigung und Frühstück/Nacht,

zzgl. Tagesverpflegung

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt,

Promenade 13, 3353 Seitenstetten

6. Sept. Friedensmarsch

Religionen für den Frieden

Der Weg des 16. Friedensmarsches des Bildungs-

Zentrums führt uns in die Gegend rund um Enns/Lorch.

Treffpunkte: Sa. 7:00 Uhr BildungsZentrum St. Benedikt

Sa. 7:30 Uhr Parkplatz Basilika Lorch/Enns

Anreise mit Kleinbussen bzw. Fahrgemeinschaften

Begleiter: Josef Penzendorfer, Peter Haberfehlner

Kosten: € 20,- inkl. Basilikaführung Lorch, zzgl. Fahrtkosten

EXERZITIEN IM ALLTAG

17. Sept. Exerzitien im Alltag

Leben wählen – Weite gewinnen

Weitere Termine: 1. Okt. / 8. Okt. / 15. Okt. / 22. Okt. / 29. Okt.

Zeit: jeweils Mi. 19:30 Uhr

Leitung: Rosina Leidenfrost, Pastoralassistentin i. R.,
Exerzitienbegleiterin, Geistl. Begleiterin;
Sigrid Karner, Religionslehrerin

Kosten: € 40,-

Ort: Pfarramt Ybbs an der Donau, Peter-Rosegger-
Promenade 5, 3370 Ybbs an der Donau

Anmeldung: bis 15. Sept.

18. Nov. Exerzitien im Alltag

Innehalten – wer innehält, erhält von innen Halt

Weitere Termine: 25. Nov. / 2. Dez. / 9. Dez. / 16. Dez.

Zeit: jeweils Di. 18:30–20:00 Uhr

Leitung: Sylvia Ströbitzer, Pastoralassistentin i. R.;
Anita Spannagl, Religionslehrerin

Kosten: € 40,- (zu bezahlen am 18.11. Abend = Infoabend)

Ort: Pfarrzentrum Nussdorf ob der Traisen,
Bäckergasse 9, 3134 Nußdorf ob der Traisen

Anmeldung: bis 14. Nov.

EXERZITIEN

6.–11. Juli Schweige- und Einzelexerzitionen

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Kosten: € 442,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 60,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

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

11.–19. Juli Tanzexerzitionen

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

Zeit: Fr. 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

Kosten: € 390,– zzgl. Aufenthalt

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

Anmeldung: erforderlich bis 16. Juni

13.–19. Juli Schnitzexerzitionen 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, Holzkünstle-
rin, (Lehr-)Supervisorin & Coach, Kunsttherapeutin

Kosten: € 375,– bzw. € 400,– zzgl. Aufenthalt (Förderung nach
Absprache möglich)

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

20.–26. 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 Exerzizientage einladen. Mit der Anmeldung ist ein Vorgespräch verbunden.

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

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

Kosten: € 125,- zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Ort: Stift Seitenstetten, Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

Anmeldung: bis spätestens 27. Juni

28.–31. Juli Wanderexerzitien

Zeit: Mo. 18:00 Uhr–Do. 20:00 Uhr

Leitung: P. Columban Luser OSB und Fr. Thomas Au OSB

Kosten: € 265,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 36,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

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

28. Juli–3. Aug. Grundexerzitien im Schweigen

*„Das ist mein Gebot, dass Ihr einander liebt,
so wie ich Euch geliebt habe“ (Joh 15,12)*

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

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

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

EXERZITIEN

14.–19. Sept. Schweige- und Einzelexerzitien mit Fasten

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und medizinische Beratung

Kosten: € 442,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 60,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

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

15.–21. Sept. Ignatianische Exerzitien für junge Frauen

Ort: Kleinwolfstein (Niederösterreich)

Leitung: P. Paul Schindele SJM

5.–11. Okt. Grundexerzitien im Schweigen

*„Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere
Herzen durch den Heiligen Geist“ (Röm 5,5)*

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

Leitung: Pfr. Karl Mittendorfer

Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

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

26.–31. Okt. Exerzitien im Schweigen

„Zieht an die Waffenrüstung Gottes“ (Eph 6,11)

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

Leitung: P. Frank Cöppicus-Röttger

Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension, Beitrag € 40,-

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

3.–9. Nov. Ignatianische Exerzitien für junge Frauen

Ort: Kleinwolfstein (Niederösterreich)

Leitung: P. Daniel Artmeyer SJM

10.–14. Nov. Priesterexerzitien

Zeit: Mo. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: Weihbischof Dr. Anton Leichtfried

Kosten: € 354,- Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 48,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

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

24.–30. Nov. 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: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

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

30. Nov.–3. Dez. Exerzitien im Advent

Warten auf Gott, der in mir wohnt

Zeit: So. 18.00 Uhr bis Mi. 13:00

(Beginn mit Abendessen, Ende mit Mittagessen)

Leitung: P. Antonio Sagardoy OCD, Karmelitenorden, seit Sept.
2018 im Dienst der Diözese St. Pölten als spiritueller
Priesterbegleiter und Bischofsvikar für Orden

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

7.–12. Dez. Schweige- und Einzelexerzitien

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Kosten: € 442,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 60,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

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

11.–14. Dez. Exerzitien

Er gab ihnen Macht, Kinder Gottes zu werden

Zeit: Do. 18:00 Uhr–So 13:00 Uhr

Leitung: Prior Mag. P. Bernhard Prem OCist.

Kosten: Pensionskosten

Ort: Bildungshaus Laudato si', Stift Zwettl 1, 3910 Zwettl

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: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

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

27. Dez.–1. Jän. Schweige- und Einzelexerzitien

Zeit: Sa. 18:00 Uhr–Do. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Kosten: € 442,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 60,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

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

8.–11. Jän. Ignatianische Exerzitien für Männer

Ort: Blindenmarkt (Niederösterreich)

Leitung: P. Anton Bentlage SJM

AUSBILDUNG / FORTBILDUNG

11.–12. Okt. Fortbildung für Geistliche Begleiter und Begleiterinnen (Ersatztermin)

*„Sterben, Tod, Trauer, Abschied –
als Themen in der Geistlichen Begleitung.“*

„Wir müssen Osterleute sein, tief verwurzelt in der Welt
und ihrem Schmerz, doch stets im gleichen Blickwinkel
den Gott, der uns gemacht hat und der unserem Leben
und Sterben einen Sinn geben kann.“ (S. Cassidy)

Dieses Wort der Hospizpionierin Sheila Cassidy soll
gleichsam den Roten Faden bilden, der uns durch den
Seminartag führt. Dabei wollen wir gemeinsam aus
wechselnden Perspektiven die vorgegebene Thematik
in den Blick nehmen: Sterben, Tod, Trauer, Abschied –
als Themen in der Geistlichen Begleitung. Das Seminar
bietet keinen Ersatz für Fortbildung in Sterbe- und Trau-
erbegleitung, sondern will für diese Themen im Rahmen
einer Geistlichen Begleitung sensibilisieren.

Zeit: Sa. 14:00 Uhr–So. ca. 13:30 Uhr

Leitung: Christine Winklmayr, Dipl. Pass. und diplomierte
Krankenhausseelsorgerin i. R., Notfallseelsorgerin –
Amstetten

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

€ 50,- für Teilnehmerinnen und Teilnehmer
aus anderen Diözesen

Die Aufenthaltskosten sind selbst zu bezahlen.

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

Anmeldung: bis 8. Sept.

**25.–29. Okt. Bibliolog Grundkurs –
Weil jede und jeder etwas zu sagen hat**

Zeit: Sa. 15:00 Uhr–Mi. 12:00 Uhr

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

Kosten: € 350,–

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

Okt. 25–Aug. 26 Wege zum Leben gemeinsam gehen

*Zertifizierter Lehrgang für Pilgerbegleiterinnen
und Pilgerbegleiter*

Immer mehr Menschen unterbrechen den Alltag, ziehen die Wanderschuhe an, packen den Rucksack und machen 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.

Termine: 24.–26. Okt. / 23.–25. Jän. / 20.–22. März /
13.–15. Mai / 28.–29. Aug.

5 Module im BildungsZentrum St. Benedikt und ein Online-Abend mit Melanie Wolfers zum Thema „Kraft des Vergebens“. Zusätzliche Online-Module bei Bedarf. Unverbindliche Infoabende – Anmeldung erbeten!

Di. 9. Sept. 2025, 19:00 Uhr, BildungsZentrum
St. Benedikt, Seitenstetten

Mi. 17. Sept. 2025, 18:30 Uhr, Online via Zoom

Nähere Infos zu den Modulen und Referentinnen
und Referenten unter www.st-benedikt.at

Abschlussvoraussetzungen: Projektarbeit (Ausarbeitung einer Praxispilgerung) sowie ein Buchexzerpt und Erarbeitung einer spirituellen Kirchenführung

Lehrgangsleitung: Dipl.Päd.ⁱⁿ Monika Angerer; Mag.^a Lucia Deinhofer,
Theologin, Religionspädagogin, Leitung BildungsZen-
trum St. Benedikt; Mag.^a Margarethe Gruber, Bildungs-
managerin, BildungsZentrum St. Benedikt

Kosten: € 960,– (ohne Nächtigungen und Verpflegung)

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

Grundkurs Ignatianische Spiritualität

Jänner bis September 2026 / mit Upgrade

(Begleitung von Exerzitien im Alltag) bis April 2027

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

Weitere Termine: 27. Feb.–1. März / 24.–26. April / 19.–21. Juni / 5.–11. Juli
(Exerzitien) / 11.–13. Sept.

Upgrade: 16.–17. Okt. / 6.–7. Nov. / anschl. Praxiszeit /
9.–10. April 2027 (Auswertung)

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
Einzelexerzitien

» 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, Eybnerstraße 5,
3100 St. Pölten

Anmeldung: bis 17. Okt.

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
<http://www.stift-zwettl.at/bildungshaus>

BildungsZentrum St. Benedikt

3353 Seitenstetten, Promenade 13
+43 7477 42885, bildungszentrum@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
<https://www.stiftgoettweig.at>

„Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH

3332 Sonntagberg 6
+43 7448 3339, kontakt@hausamsonntagberg.at
<http://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
<http://www.jeutendorf.karmel.at>

Stift Altenburg – Gästehaus

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

Stift Geras – Gästehaus

2093 Geras, Hauptstraße 1
+43 720 880860, gaestehaus@stiftgeras.com
<http://www.stiftgeras.com>

Stift Melk

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

Stift Seitenstetten

3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1
+43 7477 42300 232, kultur@stift-seitenstetten.at
<http://www.stift-seitenstetten.at>

Zisterzienserstift Lilienfeld

3180 Lilienfeld, Klosterrotte 1
+43 2762 52420, 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.

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: Dockner druck@medien, 3125 Kuffern