



DIÖZESE
SANKT
PÖLTEN

IM FRIEDEN WACHSEN

*Stille, Meditation,
Exerzitien*

*Spirituelle Angebote
der Diözese St. Pölten*

**Juli 2026 bis
Jänner 2027**

Stille, Meditation, Exerzitien

*Leise stellt er sich ein,
ohne Ankündigung – der Friede.
Dort, wo ich aufhöre, gegen mich selbst und andere zu sprechen,
wo der Kampf im eigenen Herzen zur Ruhe kommt,
wo ich nicht länger gefühlt gegen das eigene Leben atme.*

*Friede wächst nicht im Widerstand,
sondern aus und in dem, was ist.
In den Zwischenräumen –
zwischen einem Gedanken und meiner Reaktion –
klingt in der Tiefe verwurzelt sein leiser Grundton an,
öffnet sich ein Raum, in dem Leben reifen darf:
ein stilles Einverständnis mit eigenem Tempo,
eine sanfte Versöhnung innerhalb der eigenen Mauern,
ein Loslassen, das freigibt und wieder ins Fließen bringt.*

*Der Weg dorthin ist schmal und dennoch tragfähig.
Alles, was drängt, zieht, kämpft oder rumort,
darf da sein –
gehalten von der Sehnsucht nach Wohlergehen,
für mich und für andere.*

*Friede und Gutes – Sehnsucht und Verheißung zugleich.
Wo sie Raum finden, ordnet sich das Leben neu,
kommt das Wesentliche zum Vorschein.
Werden und Reifen geschehen leise, sanft und beständig.
Im innersten Raum des Herzens vorbereitet,
entfalten der Friede und das Gute ihre Kraft –
spürbar, lebendig ...
zum Segen für dich und für mich.*

IM FRIEDEN WACHSEN

Franz von Assisi (1181/82–1226) gilt als einer der radikalsten „Aussteiger“ der Geschichte. Sein Leben war von Einfachheit und einer tiefen inneren Freiheit geprägt. Was damals wie ein Gegenentwurf zur Welt erschien, wirkt heute aktueller denn je. In einer Zeit von Beschleunigung, Krisen und wachsender Komplexität sehnen sich viele Menschen nach Frieden, Einfachheit und Orientierung. Franziskus' Botschaft bzw. „Lebenskunst“ bleibt somit auch 800 Jahre nach seinem Tod relevant und aktuell!

Der „Spielmann Gottes“ begrüßte Menschen mit den Worten „Pace e bene“ – Frieden und Gutes. Dieser Gruß meint einen umfassenden Frieden für Leib und Seele. Doch Frieden ist nicht selbstverständlich, wie der Blick auf unsere persönliche und globale Wirklichkeit zeigt.

Für Christinnen und Christen ist dieser Friede ein Geschenk des Auferstandenen: ein Friede, der durch Leid und Tod hindurchgegangen ist und gerade darin Bestand hat. Dieser will in uns Raum gewinnen und durch uns positiv in die Welt hineinwirken.

Friede beginnt im eigenen Herzen, in den eigenen Mauern (vgl. Ps 122,7) und entfaltet sich von dort in Worten, Gesten und Entscheidungen.

Leise und unspektakulär, aber kraftvoll. Wo Frieden wächst, kann Gutes – sprich Heilung und Versöhnung – geschehen. Mit sich selbst, der eigenen Geschichte, mit Gott und der Welt.

Wo Friede und das Gute Raum gewinnen, ordnet sich das Leben neu.

Gedanken klären sich, Beziehungen vertiefen sich, Prioritäten verschieben sich. Das Wesentliche tritt hervor. Es ist ein Weg nach innen – und zugleich ein Weg, der nach außen wirkt: in wacher Aufmerksamkeit, Sensibilität, liebevoller Zugewandtheit und friedienstiftendem Handeln.

Damit dies möglich wird, braucht es Vertrauen und Mut, Geduld, Übung und Räume, in denen diese Prozesse geschehen dürfen. Die spirituellen Angebote dieser Broschüre möchten solche Räume sein. Sie laden dazu ein, die eigene Sehnsucht wahrzunehmen und sich neu auszurichten, damit Frieden, Freude und Freiheit wachsen können.

Herzensfriede, Segen und viel Gutes wünscht Ihnen
Michaela E. Lugmaier

INHALTSVERZEICHNIS

Zeit für mich – Zeit für Gott	
Abende	Seite 5
Einzelne Tage	Seite 7
Mehrere Tage	Seite 8

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

Meditation	Seite 14
-------------------	----------

Spiritualität mit allen Sinnen	Seite 16
---------------------------------------	----------

Pilgern	Seite 20
----------------	----------

Exerzitien im Alltag	Seite 21
-----------------------------	----------

Exerzitien	Seite 22
-------------------	----------

Aus- & Fortbildung	Seite 27
-------------------------------	----------

Geistliche Begleitung	Seite 30
------------------------------	----------

Exerzitien- & Bildungshäuser	Seite 32
---	----------

Kursformate	Seite 34
--------------------	----------

Förderung für Ehrenamtliche

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Pfarren der Diözese St. Pölten können 1x jährlich einen Förderungsbetrag von € 20,- pro Tag (ab zwei vollen Tagen) beantragen. Ermäßigungen sind nach individueller Absprache für Studierende und Nichtverdienende in kleinem Umfang möglich.

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

ABENDE

16. Sept. Heilungsgottesdienst

Weiterer Termin: 9. Dez.

Zeit: jeweils Mi. 19:00 Uhr–21:00 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

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

Anmeldung: nicht erforderlich

18. Sept. Bibelrunde

Erste oder zweite Lesung oder

Evangelium vom kommenden Sonntag

Weitere Termine: 16. Okt. / 13. Nov. / 18. Dez. / 22. Jän.

Zeit: jeweils Fr. 19:00 Uhr–21:00 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB und Team

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

Anmeldung: nicht erforderlich

6. Okt. Mit Geist wachsen –

Einführung in das synodale Gespräch

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

Dieser Abend möchte in die Methodik einführen, die Grundhaltungen, Stärken und Chancen für die Gremienarbeit aufzeigen und auch ein praktisches Erleben ermöglichen.

Zeit: Di. 19:00 Uhr–21:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 5,-

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

15. Okt. Mit Geist wachsen –

Einführung in das synodale Gespräch

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

Zeit: Do. 19:00 Uhr–21:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Ort: Pfarrhof Spitz an der Donau, Kirchenplatz 12,
3620 Spitz an der Donau

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der
Begegnungstage im Dekanat Spitz statt.

4. Dez. Warten lernen

Ein Abend zum Innehalten, Lauschen und Erwarten

Der Advent ist eine Zeit voller Erwartungen – und gleichzeitig voller Unruhe. Wir warten auf Weihnachten, auf Begegnungen, auf Stille – und doch fühlt sich das Warten oft leer und passiv an. An diesem Abend laden wir dazu ein, dem Warten neu auf die Spur zu kommen.

Gemeinsam gehen wir der Frage nach, welche Erwartungen wir in uns tragen und wie wir die Zeit des Advents als Raum für innere „Wartung“ und bewusste Vorbereitung nutzen können. Lieder, Texte und kleine Rituale begleiten uns auf diesem Weg – hin zu einem achtsamen, erfüllten Warten.

Zeit: Fr. 19:00 Uhr–21:00 Uhr

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

Kosten: € 12,-

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

EINZELNE TAGE

14. Okt. Göttweiger Dialoge für Führungskräfte

Zeit: Mi. 9:00 Uhr–17:00 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB und Harald Preyer

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

27.–28. Nov. Besinnungstag für Frauen

Zeit für mich im Advent

Die Katholische Frauenbewegung der Diözese St. Pölten lädt herzlich zu einem Besinnungstag im Advent ein. Sich in der hektischen Zeit vor Weihnachten ganz bewusst Zeit zum Innehalten zu schenken, bei mir und bei Gott anzukommen – dazu möchte dieses Angebot der kfb unter dem Motto „Öffne dein Herz“ einladen. Das Angebot findet insgesamt viermal in unterschiedlichen Regionen der Diözese statt!

27. Nov. Stift Melk

Zeit: Fr. 17:00 Uhr–21:00 Uhr

Leitung: Elfi Gindl, Annemarie Kendler

Kosten: € 8,- zzgl. Kosten für Verpflegung

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

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

27. Nov. Franziskanerinnen in Zwettl

Zeit: Fr. 17:00 Uhr–21:00 Uhr

Leitung: Eva Kempf, Mag.^a Monika Liedler

Kosten: € 8,- zzgl. Kosten für Verpflegung

Ort: Schulen der Franziskanerinnen, Klosterstraße 10,
3910 Zwettl

28. Nov. BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Zeit: Sa. 9:00 Uhr–14:00 Uhr

Leitung: Anna Rosenberger, Mag.^a Monika Liedler

Kosten: € 8,- zzgl. Kosten für Verpflegung

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

28. Nov. Franziskanerinnen in Langenlois

Zeit: Sa. 14:00 Uhr–18:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Isabella Ehart, Sr. Hildegund Kammerhofer

Kosten: € 8,- zzgl. Kosten für Verpflegung

Ort: Schule/Kloster der Franziskanerinnen,
Anton-Zöhrer-Straße 3, 3550 Langenlois

MEHRERE TAGE

5.–10. Juli Stille Bibeltage

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Kosten: € 467,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 65,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

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

21.–23. Aug. Einkehrwochenende im Schweigen

„Selig ist die, die geglaubt hat“ (Lk 1,45)

Zeit: Fr. 18.00 Uhr–So. nach dem Mittagessen

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz
Kosten: € 85,-/Person/Nacht inkl. Vollpension
Ort: Haus am Sonntagberg gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

24.-29. Aug. Spirituelle Einkehrtage – Stille Exerzitien

Zeit: Mo. 17:00 Uhr–Sa. 13:00 Uhr
Leitung: Martina Hirschbüchler und P. Thomm
Kosten: Kurskosten zzgl. Unterkunft ab € 290,-
Ort: Stift Altenburg, Abt Placidus Much-Straße 1,
3591 Altenburg

3.-6. Sept. Benedikt für den Alltag

Zeit: Do. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr
Leitung: P. Maximilian Krenn OSB und Team
Kosten: € 280,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 36,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

11.-13. Sept. Unser täglich Brot – für Geist und Hände

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr
Leitung: Fr. Thomas Au OSB
Kosten: € 187,- Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 26,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

25.-27. Sept. Spirituelle Tage für Männer

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr
Leitung: Fr. Thomas Au OSB
Kosten: € 187,- Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 26,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

8.–10. Okt. Einkehrtage im Schweigen

„Hl. Bartolo Longo (1841–1926) Apostel des Rosenkranzes“

Zeit: Do. 18.00 Uhr–Sa. nachmittags

Leitung: Kaplan Norbert Purrer

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

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

20.–22. Nov. Oblatenwochenende

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Kosten: € 190,- Unterkunft inkl. Verpflegung und Kursbeitrag,
zzgl. Ortstaxe

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

27.–29. 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 Maria Zehetgruber

Kosten: € 100,- zzgl. Aufenthaltskosten

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

11.–13. Dez. Einkehrwochenende im Schweigen

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

Zeit: Fr. 18.00 Uhr–So. nach dem Mittagessen

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

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

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

18.–20. 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.

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

**30. Dez.–1. Jän. Meine Zeit steht in deinen Händen –
Silvester alternativ**

„Seht, ich mach alles neu!“ (Offb 21,5b)

Die Kardinaltugenden: Türangeln für ein gutes Leben

Zeit: Mi. 16:00 Uhr–Fr. 13:00 Uhr

Leitung: P. Dominik Riegler OSB

Kosten: € 221,- VP/DZ; € 227,- VP/EZ zzgl. Ortstaxe

Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

3.–6. Jän. „Höre – nimm an – erfülle!“

(Prolog der Regel des Hl. Benedikt)

Klösterliches Leben nach der Regel des

Hl. Benedikt kennenlernen für Menschen,

die einen geistlichen Beruf erwägen.

Teilnahme an der Klosterliturgie (Chorgebet und

Hl. Messe) und den Mahlzeiten des Konvents

Der betende Umgang mit der Hl. Schrift: „Lectio divina“

Eine Stunde freiwilliges Engagement pro Tag

Zeit: So. 16:00 Uhr–Mi. 13:00 Uhr

Leitung: P. Dominik Riegler OSB

Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

17. Sept. Einsamkeit – Eine biblische Perspektive auf eine stille Krise

Der Mangel an sozialen Beziehungen und emotionaler Nähe nimmt in den modernen Gesellschaften dramatisch zu. Bereits in der zweiten Schöpfungserzählung direkt am Anfang der Bibel stellt Gott fest: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist!“ Einsamkeit ist gemäß dem biblischen Denken gegen die von Gott intendierte Schöpfungsordnung. Trotzdem erlebten die Propheten Gottes und selbst Jesus am Kreuz das Leid und den Schmerz der Einsamkeit – ihre Geschichten sind nicht nur eine Antwort, sondern ein christlicher Auftrag gegen die in den modernen Gesellschaften zunehmende Vereinsamung der Menschen.

Eine Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk, dem Katholischen Akademikerverband und der Pfarr- und Regionalcaritas der Diözese St. Pölten.

Zeit: Do. 19:00 Uhr–20:45 Uhr

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

Kosten: € 12,–

Ort: Zoom

8. Okt. Sehnsucht Leben Gebet – Online (Zoom)

Pause. Tiefenbohrung. Durchatmen. Weitergehen.

Im digitalen Alltag leben wir oft in Oberflächen. Wir reagieren, scrollen, antworten, organisieren. Zwischen Task und Termin bleibt wenig Zeit – für das, was wirklich in uns lebt. Doch genau dort, im Dazwischen, liegt die Tiefe. Die Mystikerin Madeleine Delbr el hat das gelebt: Gott in den Pausen, im Dazwischen finden.

Zeit: Do. 19:00 Uhr–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Zoom / online

19. Nov. Auf ein Wort – ganz Ohr sein

Im Alltag hören wir vieles – und doch oft nicht wirklich. Wir sind schnell mit Antworten, mit Bewertungen, mit dem nächsten Gedanken ...

Ganz Ohr sein meint etwas anderes: präsent werden. Ich lasse etwas an mich heran. Hier. Jetzt. Ich bin offen für das, was sich im Leben zeigt. Wo ich höre, entsteht Beziehung, gewinnt Leben an Tiefe und kann sich etwas wandeln. In mir, um mich herum. Inspiriert vom „Höre ...“ des Benedikt von Nursia und der achtsamen Reflexion bei Ignatius von Loyola lädt dieser Abend dazu ein, ganz Ohr zu sein.

Durch kurze Impulse, praktische Übungen und Austausch soll ein Raum eröffnet werden, in dem dieses hörende Dasein im Alltag eingeübt und vertieft werden kann.

Eine Kooperation mit dem KBW Kärnten und dem KBW der Diözese St. Pölten.

Zeit: Do. 18:30 Uhr–20:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Zoom / online

30. Nov. Digitales Adventfenster der PfarrCaritas

Herbergssuche einmal anders

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.

Weitere Termine: 7. Dez. / 14. Dez.

Zeit: jeweils Mo. 19:00 Uhr–ca. 19:45 Uhr

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

Ort: Link für den Zugang via www.caritas-stpoelten.at
(Pfarr- und Regionalcaritas, Adventfenster) einsehbar

Anmeldung: nicht erforderlich

MEDITATION

31. Aug.–4. Sept. Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen

Christliche Kontemplation nach P. Jalics

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

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

Weitere Termine: 19. Sept. / 3. Okt. / 17. Okt. / 31. Okt. / 14. Nov. /
28. Nov. / 12. Dez. / 26. Dez. / 9. Jän. / 23. Jän.

Zeit: jeweils von Sa. 9:00 Uhr–16:00 Uhr

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

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

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Haus Gennesaret, Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1,
3353 Seitenstetten, Meditationsraum 2. Stock

19. Sept. Meditationsnachmittag

Meditieren mit Franz und Klara von Assisi

Weitere Termine: 14. Nov. / 23. Jän.

Zeit: jeweils Sa. 15:00 Uhr–18:00 Uhr

Leitung: Team der Franziskanerinnen in Zwettl

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Kloster der Franziskanerinnen,
Klosterstraße 10, 3910 Zwettl

**21. Sept. Meditation – kontemplatives Gebet
nach P. Franz Jalics für Geübte**

Weitere Termine: 9. Nov. / 21. Dez.

Zeit: jeweils Mo. 18:30 Uhr–20:00 Uhr

Leitung: Anita Spannagl, Religionspädagogin

Kosten: freiwillige Spenden

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

**28. Sept. Meditationskurs kontemplatives Gebet
nach P. Franz Jalics für Beginner und Geübte**

Termine: 28. Sept. Infoabend

5. Okt. / 12. Okt. / 19. Okt.

2. Teil: 11. Jän. / 18. Jän. / 25. Jän. / 8. Feb.

Zeit: jeweils Mo. 18:30 Uhr–20:00 Uhr

Leitung: Anita Spannagl, Religionspädagogin

Kosten: € 25,- (1. Teil)

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

23.–25. Okt. Meditation und Natur

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

**6.–8. Dez. Tage der Stille – Kurzeinführungskurs
zur kontemplativen Lebenshaltung und
dem Jesusgebet nach P. Franz Jalics SJ**

Zeit: So. 16:00 Uhr–Di. 13:00 Uhr

Leitung: P. Dominik Riegler OSB

Kosten: € 227,- zzgl. OT

Ort: Haus Gennesaret, Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1,
3353 Seitenstetten, Meditationsraum 2. Stock

MEDITATION

1.–5. 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

SPIRITUALITÄT MIT ALLEN SINNE

16.–22. Aug. Bibelgespräche in der Natur

„Die Weisheit ist ein Hauch der Kraft Gottes“

Zeit: So. 18:00 Uhr–Sa. vorm.

Leitung: Marianne Schneider

Kosten: € 95,- zzgl. Pensionskosten

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

16. Sept. Tanzend beten – betend Tanzen

Von Gott geschaffen und geliebt

Zeit: Mi. 19:00 Uhr–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: freiwillige Spenden

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

19. Sept. Oase der Stille

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

Weitere Termine: 10. Okt. / 14. Nov. / 12. Dez. / 23. Jän.

Zeit: jeweils Sa. 9:00–16:30 Uhr

Leitung: Brigitta Gmeiner

Kosten: € 45,- für Mittagessen und Begleitung

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

19. Sept. „LebensKunst. 800 Jahre Franz von Assisi“ – Besuch der Ausstellung im Domquartier Salzburg

Seit über 800 Jahren fasziniert Franz von Assisi Menschen weit über Konfessionsgrenzen hinaus. Seine radikale Orientierung am Evangelium und sein Einsatz für Frieden, Armut und die Schöpfung wirken bis heute nach – nicht zuletzt auch durch die Impulse von Papst Franziskus.

Die Sonderausstellung „LebensKunst. 800 Jahre Franz von Assisi“ im DomQuartier Salzburg greift zentrale Stationen seines Lebens und Wirkens auf und zeigt, wie sein Erbe über die Jahrhunderte hinweg weitergetragen wurde. Ein besonderes Highlight: In den Ausstellungsräumen stehen Angehörige franziskanischer Ordensgemeinschaften für Gespräche zur Verfügung und geben persönliche Einblicke in ihr Leben heute. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen.

Bei geeignetem Wetter ist ein Spaziergang auf den Kapuzinerberg geplant. Dort bietet eine „offene Terrasse“ Raum für Austausch sowie die Gelegenheit zur Besichtigung des Klostersgartens. Bei Schlechtwetter endet das Programm nach dem Mittagessen.

Zeit: Treffpunkt Bahnhof Salzburg, Haupteingang: 09:45 Uhr
oder direkt vor Ort 10:15 Uhr (DomQuartier Salzburg)
Führung durch die Sonderausstellung Beginn: 10:30 Uhr

Begleitung: Verena Rathner-Böck BA und Mag.^a Michaela E. Lugmaier

SPIRITUALITÄT MIT ALLEN SINNEN

Kosten: € 20,-

Ort: DomQuartier Salzburg, Residenzplatz 1

Die Anreise ist selbstständig zu organisieren. Es gibt die Möglichkeit der gemeinsamen Anreise: Abfahrt St. Pölten (Westbahn 79212) um 07:36 Uhr bzw. Amstetten 08:00 Uhr | Ankunft Salzburg um 09:38 Uhr

10.–11. Okt. Kreative Tage

Handmade Rosenkränze

Zeit: Sa. 9:00 Uhr–So. 16:00 Uhr

Leitung: Sr. Therese und Sr. Mariana

Kosten: Freiwillige Spenden für die Leitung
zzgl. € 15,- bis € 25,- Materialkosten

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

2.–6. Nov. Ikonenmalen

Zeit: Mo. 15:00 Uhr–Fr. 12:00 Uhr

Leitung: Mag. Silva Bozinova-Deskoska

Kosten: € 185,- und € 70,- Materialkosten zzgl. Pensionskosten

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

4. Nov. Singtreffen – Offenes Singen

Zeit: Mi. 18:30 Uhr–21:30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

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

Anmeldung: nicht erforderlich

11. Nov. Tanzend beten – betend Tanzen

Ich öffne mich für das Leben

Zeit: Mi. 19:00 Uhr–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: € 10,-

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

23.–28. Nov. Fastenwoche im Advent

*„Beim Fasten den Geist entspannen,
die Seele beruhigen, das Herz öffnen!“*

Zeit: Mo. 17:00 Uhr–Sa. 14:00 Uhr

Leitung: Marie Spiesmaier

Kosten: € 360,– zzgl. € 425,50 im Doppelzimmer
inkl. Fasten-Vollverpflegung, Seminarbeitrag,
Stiftsführung und Nächtigung, exkl. Ortstaxe

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

8. Dez. Bibeltanztag

Gott selbst wird kommen – Jes 35,4b

Zeit: Di. 9:00 Uhr–16:00 Uhr

Leitung: Michaela Pfaffenbichler, Tanzleiterin „Bibel getanz“

Kosten: € 45,– zzgl. Mittagessen

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

9. Dez. Bibel teilen im Advent

Bibel und Frühstück

Weiterer Termin: 16. Dez.

Zeit: jeweils Mi. 9:00 Uhr–10:30 Uhr

Leitung: Sr. Elvira Reuberger

Kosten: freiwillige Spenden

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

10. Dez. Tanzend beten – betend Tanzen

Still werden und aufatmen

Zeit: Do. 19:00 Uhr–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: freiwillige Spenden

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

PILGERN

10. Juli **Pilgern mit Ausblick**

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

Viele Menschen jeden Alters suchen die Natur, Bewegung und Stille, um für ihren Alltag Kraft zu sammeln, um zu entschleunigen und ihr Leben zu vertiefen. Pilgern symbolisiert Aufbruch – Unterwegssein – Ankommen.

Bei Tagesbeginn brechen wir auf und sind unterwegs zu einem Ort mit Ausblick. Wir werden am Weg von Impulsen, Liedern, Stille und Gespräch begleitet.

„Es kommt niemals ein Pilger/eine Pilgerin nach Hause, ohne ein Vorurteil weniger und eine neue Idee mehr zu haben.“ (Thomas Morus)

Ziel: Hubertuskapelle, Rastberg/St. Michael/B.

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

Zeit: Fr. 5:30 Uhr–9:00 Uhr

Rückkehr ca. 8:30 Uhr mit dem Bus des Bildungszentrums, anschließend Frühstück im Garten.

Wir pilgern bei jedem Wetter.

Empfehlung: Feste Schuhe, Regenschutz, Getränk

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

Kosten: € 25,- inkl. Frühstück

24.–25. Aug. **Unterwegs auf der Via Trinitatis**

Pilgern für Körper, Geist und Seele

Etappen: 4 und 5 (www.mein-pilgerweg.at/pilgern-via-trinitatis)
Waidhofen/Ybbs–Seitenstetten–Sonntagberg
Gehzeit/km pro Tag: 7–8 Stunden/20–25 km/Tag;
500–1000 Höhenmeter

Begleitung: Margareta Mitterer, Elisabeth Strasser

Kosten: € 40,- zzgl. Nächtigung und Frühstück und Verpflegung

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

5. Sept. Friedensmarsch

Religionen für den Frieden

Der Weg des 17. Friedensmarsches des Bildungszentrums führt uns in den Gugelwald in Oberösterreich zur Gedenkstätte „Eiserner Vorhang“.

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

Zeit: Sa. 7:00 Uhr

Anreise: mit Kleinbussen bzw. Fahrgemeinschaften

Begleitung: Josef Penzendorfer, Peter Haberfehlner

Kosten: € 20,- zzgl. Fahrtkosten

EXERZITIEN IM ALLTAG

16. Nov. Ignatianische Exerzitien im Alltag

Vorweihnachtliches Innehalten

Weitere Termine: 23. Nov. / 30. Nov. / 7. Dez. / 14. Dez.

Zeit: jeweils Mo. 18:30 Uhr–20:00 Uhr

Leitung: Sylvia Ströbitzer, Anita Spannagl

Kosten: € 40,-

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

EXERZITIEN

5.–10. Juli Schweige- und Einzelexerzitionen

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.–18. Juli Exerzitionen für Priester

„Apostolat und Kontemplation.

Anregungen aus der Tradition der Kirche“

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

Leitung: Univ. Prof. Marianne Schlosser

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

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

19.–25. Juli Schnitzexerzitionen für Frauen

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

Zeit: So. 18:00 Uhr–Sa. 14:00 Uhr

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

Kosten: € 425,– zzgl. Aufenthalt
(Förderung nach Absprache möglich)

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

19.–25. Juli Tanzexerzitionen

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

Wer sich für Tanzexerzitionen in der von der Dominika-
nerin Sr. M. Monika Gessner OP entwickelten Form
entscheidet, wählt eine Exerzitenform, 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

Kosten: € 260,- zzgl. Aufenthalt

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 Frühstück

Leitung: Pfr. Karl Mittendorfer und Edith Pressler

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

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

27.–30. Juli 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

EXERZITIEN

9.–15. Aug. Grundexerzitien im Schweigen

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

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

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

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

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

13.–18. Sept. Schweige- und Einzelexerzitien mit Fasten

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und medizinische Betreuung

Kosten: € 467,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 65,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

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

27. Sept.–1. Okt. 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

18.–24. Okt. Grundexerzitien im Schweigen

*„Wer in mir bleibt und in wem ich bleibe,
der bringt reiche Frucht“ (Joh 15,5b)*

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

Leitung: Pfarrer Karl Mittendorfer

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

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

25.–31. Okt. Ignatianische Schweigeexerzitien

Du stellst meine Füße auf weiten Raum (vgl. Ps 31,9)

In Gottes Gegenwart aufatmen, der eigenen Sehnsucht Raum geben, sich für Gottes Wirken im eigenen Leben öffnen. Dazu wollen diese Exerzitientage einladen.

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

Zeit: So. 18:00 Uhr–Sa. 13:30 Uhr

Leitung: Dipl.Pass Waltraud Kraus-Gallob MA,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Kosten: € 120,– zzgl. Aufenthaltskosten

Ort: Katholisches Bildungshaus Sodalitas, Propsteiweg 1,
9121 Tainach, www.sodalitas.at
Mit der Anmeldung ist ein Vorgespräch verbunden.

15.–20. Nov. Priesterexerzitien

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Kosten: € 467,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 65,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

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

23.–29. Nov. Grundexerzitien im Schweigen

„Was er euch sagt, das tut“ (Joh 2,5)

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

Leitung: P. Ernst Leopold Strachwitz

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

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

29. Nov.–2. Dez. Exerzitien im Advent

Zeit: So. 18:00 Uhr–Mi. 13:00 Uhr

(Beginn mit Abendessen, Ende mit Mittagessen)

Leitung: Dr. Adi Trawöger, Rektor des Bildungshauses Schloss
Puchberg

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

EXERZITIEN

6.–11. Dez. 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

10.–13. Dez. Exerzitien

Reifung einer gesunden Spiritualität

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

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

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: P. Columban Luser OSB und Team

Kosten: € 467,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 65,– Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

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

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

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

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

Leitung: P. Ernst Leopold Strachwitz

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

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

25.–28. Jän. Schweige- und Einzelexerzitien

Zeit: Mo. 18:00 Uhr–Do. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Kosten: € 374,- Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 65,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe
Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

AUS- & FORTBILDUNG

2.-6. Sept. Bibliolog – Grundkurs

Weil jede und jeder etwas zu sagen hat

Zeit: Mi. 15:00 Uhr–So. 12:30 Uhr

Leitung: AO Univ.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria Elisabeth Aigner,
AO Professorin am Institut für Pastoraltheologie und
Pastoralpsychologie der Karl-Franzens-Universität Graz,
Bibliodrama und Bibliologtrainerin

Kosten: € 350,- zzgl. Aufenthaltskosten

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

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 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: € 1100,- / Exerzitien € 125,- / Upgrade: € 375,-
zahlbar in zwei bzw. drei Raten, zzgl. Aufenthaltskosten.
- Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5

16. Nov. Hilfreich helfen – Soziales Engagement verantwortungsvoll gestalten

Es ist gut und wichtig zu helfen. Doch unter Umständen wird Hilfe ambivalent erlebt oder fördert unzutragliche Strukturen. Der evangelische Pfarrer, Gefängnisseelsorger und Autor Markus Fellingner hat anhand der Erzählung vom „barmherzigen Samariter“ Kriterien für hilfreiches Helfen erarbeitet. Der Vortrag mit Workshop will helfen, das eigene soziale Engagement zu reflektieren.

Zeit: Mo. 14:00 Uhr–18:00 Uhr

Leitung: Markus Fellingner, MTh DAS, evang. Pfarrer und Gefängnisseelsorger NÖ

Kosten: € 10,- für Geistliche Begleiter und Begleiterinnen
€ 15,- für Externe
Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5,
3100 St. Pölten

**20.-21. Nov. Fortbildung für Geistliche Begleiter
und Begleiterinnen**

*Grundkurs Traumarbeit – die Botschaft der Träume
verstehen lernen*

Träume schenken uns heilende und befreiende Bilder der Seele. Sie ermöglichen Orientierung und führen in eine größere Weite. Für die biblischen Propheten und Prophetinnen war es noch selbstverständlich, dass Träume eine wesentliche Form der Kommunikation mit Gott sein können. Heute braucht es eine neue Annäherung an diese spirituelle Tradition. Dafür ist es notwendig, die Symbolsprache der Träume zu verstehen. Mit der gemeinsamen Arbeit an Symbolbildern und vorgegebenen Traumbeispielen wird die Basis gelegt werden, um Freude an der Traumarbeit zu gewinnen. Für die Geistliche Begleitung von Menschen ist es wichtig zu wissen, wo die Chancen der Arbeit mit Träumen liegen und wo auf Grenzen zu achten ist. Träume helfen uns zu verstehen, wer wir wirklich sind und wie unser Leben gelingen kann.

Zeit: Fr. 17:00 Uhr–Sa. 17:00 Uhr

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

Kosten: € 20,- für Geistliche Begleiterinnen und
Begleiter der Diözese St. Pölten
€ 50,- für Teilnehmerinnen und Teilnehmer
aus anderen Diözesen
Die Aufenthaltskosten sind selbst zu bezahlen.
Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5,
3100 St. Pölten

GEISTLICHE BEGLEITUNG

Guter Rat ist teuer – im Sinne von wertvoll, kostbar; denn dieser ist keineswegs umsonst. Was im profanen Bereich bzw. Businesskontext mittlerweile Usus ist, hat im Christentum, konkret im spirituellen Kontext, bereits eine lange Tradition. Diese nahm in den ersten Jahrhunderten bei den Wüstenvätern und Wüstenmüttern ihren Anfang und ist heute allgemein als Geistliche Begleitung bekannt.

Geistliche Begleitung ...

- » ist eine spezielle Form der Seelsorge, bei der es um die Begleitung eines anderen Menschen auf seinem persönlichen Glaubens- und Lebensweg geht.
- » gibt den Fragen nach Sinn, nach Gott, nach Glauben und Spiritualität Raum und meint eine Reihe von Einzelgesprächen mit einem Begleiter bzw. einer Begleiterin, die in regelmäßigen Abständen (etwa monatlich) über einen längeren Zeitraum hinweg stattfinden.
- » hilft, Erfahrungen im geistlichen Leben zu machen, zu verstehen und auf dem Weg weiterzugehen.

Das Angebot der Geistlichen Begleitung ist ein qualifizierter Dienst der Kirche. Sie ist von Psychotherapie, Supervision und Beichte zu unterscheiden und kann diese nicht ersetzen! Geistliche Begleiter und Begleiterinnen verfügen daher in der Regel über eine fundierte, fachspezifische Ausbildung, bringen eine persönliche Gabe und entsprechende Haltung für den Begleitedienst mit. Die begleitende Person bietet sich an, zuzuhören, mitzugehen und achtet auf die Freiheit der zu begleitenden Person. Sie ist dafür verantwortlich, dass das Wahrnehmen, Reflektieren und Gestalten der Beziehung zu Gott und des Lebens im Mittelpunkt der Gespräche steht.

Geistliche Begleitung findet üblicherweise in einem Rhythmus von vier bis sechs Wochen für die Dauer von einer Stunde statt. Die Termine werden von einem zum anderen Termin vereinbart. Die Gespräche sind in der Regel kostenlos. Beide Seiten sind frei, die Begleitung wieder zu beenden. Die Inhalte unterliegen der Verschwiegenheitspflicht.

Sie interessieren sich für Geistliche Begleitung?

Dann wenden Sie sich bitte am besten per E-Mail an
Mag. Michaela E. Lugmaier (Kontaktdaten siehe Rückseite).

EXERZITIEN- & BILDUNGSHÄUSER

Bildungshaus St. Hippolyt

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

Bildungshaus Laudato Si'

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

BildungsZentrum St. Benedikt

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

Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

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

„Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH

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

Haus Gennesaret

3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1
+43 676 8266 35 400, laurentius@stift-seitenstetten.at
Das Haus Gennesaret ist eine Einrichtung der Diözese St. Pölten im Stift Seitenstetten und bietet einen Ort, wo sich Jugendliche und Erwachsene mit geistlicher Begleitung auf die Suche nach ihrer Berufung begeben können. Neben den spirituellen Angeboten besteht die Möglichkeit, mehrere Tage in Stille zu verbringen – einzeln oder in einer kleineren Gruppe.

Karmelitinnenkloster Karmel Mater Dolorosa

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

Stift Altenburg – Gästehaus

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

Stift Geras – Gästehaus

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

Stift Melk

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

Stift Seitenstetten

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

Zisterzienserstift Lilienfeld

3180 Lilienfeld, Klosterrotte 1
+43 2762 52420, pforte@stift-lilienfeld.at
www.stift-lilienfeld.at

KURSFORMATE

Exerzitien (allgemein)

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

Kurzexerzitien – Besinnungstage

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

Einzelexerzitien

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

Vortragsexerzitien

Ein- oder mehrmals täglich Impulse und Vorträge zu Fragen des Glaubens und des geistlichen Lebens. Im Anschluss daran Zeit für persönliche 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