PROGRAMM **2024**

SPIRITUALITÄT + LEBEN

Erzdiözese München und Freising

SPIRITUALITÄT LEBEN

Liebe Leser:innen,
wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Angeboten. Spiritualität liegt uns am Herzen. Und wir sind davon überzeugt, dass jeder Mensch spirituell begabt ist. Spiritualität gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen, sie betrifft unser ganzes Leben, unseren Körper, unsere Seele, unser Denken und Handeln. Sie prägt unsere Haltungen und unser Verhalten.

Was gibt Orientierung, wenn der Klimawandel, die Umweltzerstörung, das Artensterben, wenn Krieg, Macht und Missbrauch überhand nehmen?
Wie wollen wir darauf reagieren?

Die Reaktionen auf diese Herausforderungen sind unterschiedlich. Viele fühlen sich erschöpft und überlastet. Manche flüchten sich in Ablenkungen, in Verharmlosungen, Resignation oder Zynismus. Andere sehnen sich nach Ruhe, innerer Balance und nach Klarheit und Stimmigkeit in anstehenden Entscheidungen. Sie stellen sich der Komplexität und setzen genau da an, wo Veränderung beginnt, bei sich selbst.

Und dafür sind Zeiten des Aufatmens wichtig.
„Ich will euch aufatmen lassen" (Mt 11,28).
Wer aufatmet, bekommt einen freien Kopf und ein weites Herz. Beschenkt mit frischer Luft und freiem Atem können wir großzügig schöpfen aus den Quellen christlicher Spiritualität.

Herzlich laden wir Sie ein zu Stille und Schweigen, zu Gespräch und Begegnung, in Exerzitien, beim Pilgern, beim Singen, zu spirituellen Impulsen und in Fortbildungen.

Ihre
Dr. Gabriela Grunden

EXERZITIEN 12

07.01. – 02.02.24	Ignatianische Einzelexerzitien	16
08.01. – 11.01.24	Exerzitien	17
14.01. – 21.01.24	Ignatianische Einzelexerzitien	18
09.02. – 16.02.24	Ignatianische Einzelexerzitien	19
11.02. – 15.02.24	Theresianische Exerzitien	20
16.02. – 18.02.24	Kontemplatives Wochenende	21
03.03. – 08.03.24	Ignatianisch geprägte Exerzitien	22
24.03. – 31.03.24	Kontemplative Einzelexerzitien	23
24.03. – 31.03.24	Ignatianische Einzelexerzitien	24
01.04. – 07.04.24	Ignatianische Einzelexerzitien	25
02.04. – 07.04.24	Exerzitien	26
14.04. – 21.04.24	Ignatianische Einzelexerzitien	27
05.05. – 12.05.24	Ignatianische Einzelexerzitien	28
23.05. – 26.05.24	Schupperexerzitien für junge Leute	29
31.05. – 02.06.24	Kontemplatives Wochenende	30
07.07. – 14.07.24	Ignatianische Einzelexerzitien	31
15.07. – 21.07.24	Exerzitien	32
28.07. – 04.08.24	Schweigeexerzitien	33
28.07. – 04.08.24	Ignatianische Einzelexerzitien	34
29.07. – 05.08.24	Ignatianische Einzelexerzitien	35
26.08. – 02.09.24	Ignatianische Einzelexerzitien	36
01.09. – 08.09.24	Ignatianische Einzelexerzitien	37
11.10. – 13.10.24	Kontemplatives Wochenende	38
13.10. – 20.10.24	Ignatianische Einzelexerzitien	39
28.10. – 03.11.24	Ignatianische Einzelexerzitien	40
10.11. – 17.11.24	Ignatianische Einzelexerzitien	41
01.12. – 08.12.24	Kontemplative Einzelexerzitien	42
01.12. – 08.12.24	Ignatianische Einzelexerzitien	43
02.12. – 06.12.24	Schweigeexerzitien	44

PILGERN & BERGSPIRITUALITÄT 46

17.03.24	Familien-Wallfahrt Weihenlinden	50
18.03. – 22.03.24	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	51
21.04. – 25.04.24	Tour M1: Spirituelle Tage Meran	52
27.04.24	Wallfahrt von Starnberg nach Andechs	53
03.05.24	Stadt-Pilgern München	54
05.05. – 09.05.24	Tour M2: Weg-Exerzitien Hoch-Rhön	55
06.05. – 10.05.24	Tour M3: Bergexerzitien Tramin	56
28.05. – 01.06.24	Tour M4: Spirituelle Bergtage Südtirol	57
15.06.24	Waldzeit in Birkenstein	58
16.06. – 21.06.24	Tour M5: Bergexerzitien Ahrntal	59
21.06. – 23.06.24	Pilgerwanderung Altötting	60
22.06.24	Pilgertag Jakobsweg für Paare	61
23.06.24	Pilger-Wandertag Jakobsweg für Familien	62
24.06. – 28.06.24	Tour M6: Bergexerzitien Lungau	63
29.06.24	Naturexerzitien Bayrischzell	64
01.07. – 05.07.24	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	65
01.07. – 05.07.24	Tour M7: Bergexerzitien Silvretta	66
17.07. – 19.07.24	Stadt-Pilgern Eichstätt	67
22.07. – 25.07.24	Tour M8: Spirituelle Bergtage Scharnitz	68
19.08. – 23.08.24	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	69
03.09. – 07.09.24	Tour M9: Bergexerzitien Naturns	70
09.09. – 13.09.24	Tour M10: Bergexerzitien Tuxer Alpen	71
10.09. – 14.09.24	Tour M11: Bergexerzitien Goldrain	72
15.09. – 19.09.24	Tour M12: Spirituelle Bergtage Meran	73
23.09. – 27.09.24	Tour M13: Bergexerzitien Goldrain	74
28.09.24	Familien-Wallfahrt Münchner Jakobsweg	75
24.10. – 27.10.24	Wanderexerzitien Inzell	76
20.11. – 24.11.24	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	77
25.11. – 29.11.24	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	78
Adressverzeichnis Bildungswerke		80

SPIRITUELLE IMPULSE 82

19.01. – 21.01.24	Tage der Stille	86
26.01. – 28.01.24	Meditatives Wochenende	87
14.02. – 21.02.24	Fasten	88
25.02.24	Tag für Hochzeitsjubilare	89
08.03. – 10.03.24	Taizé Wochenende auf der Fraueninsel	90
10.03.24	Einkehrtag für Paare	91
28.03. – 31.03.24	Kar- und Ostertage am Petersberg	92
12.04. – 14.04.24	Qigong und Märchen	93
12.04. – 14.04.24	Besinnungswochenende	94
14.04.24	Als Paar und Familie österlich leben?	95
03.06. – 05.06.24	Oasentage mit Prälat Peter Neuhauser	96
14.06. – 16.06.24	Singen als spiritueller Weg	97
05.07. – 07.07.24	Oasentag Qigong im Sommer	98
05.07. – 07.07.24	Tage der Stille	99
19.07. – 21.07.24	Qigong im Sommer	100
28.07.24	Oma-Opa-Enkel-Tag Freising	101
12.08. – 18.08.24	Ikonenschreibkurs	102
31.08. – 06.09.24	Tage im Geiste Benedikts	103
20.09. – 22.09.24	Tage der Stille	104
22.09.24	Gedanken zum Thema Versöhnung	106
27.09. – 29.09.24	Qigong für eine kraftvolle Herbstzeit	107
11.10. – 13.10.24	Besinnungswochenende	108
27.10.24	Paartag Kloster Ettal	109
28.10 – 01.11.24	Ikonenschreibkurs	110
29.11. – 01.12.24	Qigong und kontemplative Meditation	111
06.12. – 08.12.24	Tage der Stille	112
13.12. – 15.12.24	Aus der Stille auf die Stimme hören	113
13.12. – 15.12.24	Taizé Wochenende im Advent	114
20.12. – 22.12.24	Auszeit vor Weihnachten	115

FORTBILDUNG & QUALIFIZIERUNG 116

Spirituelle Angebote		118
20.01.24	Einführung in christl. Grundhaltung „Ars moriendi“	120
16.03.24	Einführung in christl. Grundhaltung „Lebensklugheit“	121
22.06.24	Einführung in christl. Grundhaltung „Vulnerabilität“	122
Ausbildung Geistliche Begleitung		124
Basiskurs Spirituelle Wegbegleitung		126

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Das Team Exerzitien	128
Adressen Veranstaltungshäuser	130

JANUAR

07.01. – 02.02.24	Ignatianische Einzelexerzitien	16
08.01. – 11.01.24	Exerzitien	17
14.01. – 21.01.24	Ignatianische Einzelexerzitien	18
19.01. – 21.01.24	Tage der Stille	86
20.01.24	Christliche Grundhaltung „Ars moriendi“	120
26.01. – 28.01.24	Meditatives Wochenende	87
26.01. – 28.01.24	Spirituelle Wegbegleitung (1)	126

FEBRUAR

09.02. – 16.02.24	Ignatianische Einzelexerzitien	19
11.02. – 15.02.24	Theresianische Exerzitien	20
14.02. – 21.02.24	Fasten	88
16.02. – 18.02.24	Kontemplatives Wochenende	21
25.02.24	Tag für Hochzeitsjubilare	89

MÄRZ

03.03. – 08.03.24	Ignatianisch geprägte Exerzitien	22
08.03. – 10.03.24	Taizé Wochenende auf der Fraueninsel	90
10.03.24	Einkehrtag für Paare	91
16.03.24	Christliche Grundhaltung „Lebensklugheit“	121
17.03.24	Familien-Wallfahrt Weihenlinden	50
18.03. – 22.03.24	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	51
22.03. – 24.03.24	Spirituelle Wegbegleitung (2)	126
24.03. – 31.03.24	Kontemplative Einzelexerzitien	23
24.03. – 31.03.24	Ignatianische Einzelexerzitien	24
28.03. – 31.03.24	Kar- und Ostertage am Petersberg	92

APRIL

01.04. – 07.04.24	Ignatianische Einzelexerzitien	25
02.04. – 07.04.24	Exerzitien	26
12.04. – 14.04.24	Qigong und Märchen	93
12.04. – 14.04.24	Besinnungswochenende	94
14.04.24	Als Paar und Familie österlich leben?	95
14.04. – 21.04.24	Ignatianische Einzelexerzitien	27
21.04. – 25.04.24	Tour M1: Spirituelle Tage Meran	52
27.04.24	Wallfahrt von Starnberg nach Andechs	53

MAI

03.05.24	Stadt-Pilgern München	54
05.05. – 09.05.24	Tour M2: Weg-Exerzitien Hoch-Rhön	55
05.05. – 12.05.24	Ignatianische Einzelexerzitien	28
06.05. – 10.05.24	Tour M3: Bergexerzitien Tramin	56
23.05. – 26.05.24	Schupperexerzitien für junge Leute	29
28.05. – 01.06.24	Tour M4: Spirituelle Bergtage Südtirol	57
31.05. – 02.06.24	Kontemplatives Wochenende	30

JUNI

03.06. – 05.06.24	Oasentage mit Prälat Peter Neuhauser	96
14.06. – 16.06.24	Singen als spiritueller Weg	97
14.06. – 16.06.24	Spirituelle Wegbegleitung (3)	126
15.06.24	Waldzeit in Birkenstein	58
16.06. – 21.06.24	Tour M5: Bergexerzitien Ahrntal	59
21.06. – 23.06.24	Pilgerwanderung Altötting	60
22.06.24	Pilgertag Jakobsweg für Paare	61
22.06.24	Christliche Grundhaltung „Vulnerabilität“	122
23.06.24	Pilger-Wandertag Jakobsweg für Familien	62
24.06. – 28.06.24	Tour M6: Bergexerzitien Lungau	63
29.06.24	Naturexerzitien Bayrischzell	64

LEGENDE

- EXERZITIEN
- PILGERN & BERGSPIRITUALITÄT
- SPIRITUELLE IMPULSE
- FORTBILDUNG & QUALIFIZIERUNG

JULI

01.07. – 05.07.24	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	65
01.07. – 05.07.24	Tour M7: Bergexerzitien Silvretta	66
05.07. – 07.07.24	Oasentage Qigong im Sommer	98
05.07. – 07.07.24	Tage der Stille	99
07.07. – 14.07.24	Ignatianische Einzelexerzitien	31
15.07. – 21.07.24	Exerzitien	32
17.07. – 19.07.24	Stadt-Pilgern Eichstätt	67
19.07. – 21.07.24	Qigong im Sommer	100
22.07. – 25.07.24	Tour M8: Spirituelle Bergtage Scharnitz	68
28.07. – 04.08.24	Schweigeexerzitien	33
28.07. – 04.08.24	Ignatianische Einzelexerzitien	34
28.07.24	Oma-Opa-Enkel-Tag Freising	101
29.07. – 05.08.24	Ignatianische Einzelexerzitien	35

AUGUST

12.08. – 18.08.24	Ikonenschreibkurs	102
19.08. – 23.08.24	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	69
26.08. – 02.09.24	Ignatianische Einzelexerzitien	36
31.08. – 06.09.24	Tage im Geiste Benedikts	103

SEPTEMBER

01.09. – 08.09.24	Ignatianische Einzelexerzitien	37
03.09. – 07.09.24	Tour M9: Bergexerzitien Naturns	70
09.09. – 13.09.24	Tour M10: Bergexerzitien Tuxer Alpen	71
10.09. – 14.09.24	Tour M11: Bergexerzitien Goldrain	72
15.09. – 19.09.24	Tour M12: Spirituelle Bergtage Meran	73
20.09. – 22.09.24	Tage der Stille	104
22.09.24	Gedanken zum Thema Versöhnung	106
23.09. – 27.09.24	Tour M13: Bergexerzitien Goldrain	74
27.09. – 29.09.24	Qigong für eine kraftvolle Herbstzeit	107
28.09.24	Familien-Wallfahrt Münchner Jakobsweg	75

OKTOBER

11.10. – 13.10.24	Spirituelle Wegbegleitung (4)	126
11.10. – 13.10.24	Besinnungswochenende	108
11.10. – 13.10.24	Kontemplatives Wochenende	38
13.10. – 20.10.24	Ignatianische Einzelexerzitien	39
24.10. – 27.10.24	Wanderexerzitien Inzell	76
27.10.24	Paartag Kloster Ettal	109
28.10 – 01.11.24	Ikonenschreibkurs	110
28.10. – 03.11.24	Ignatianische Einzelexerzitien	40

NOVEMBER

10.11. – 17.11.24	Ignatianische Einzelexerzitien	41
15.11. – 17.11.24	Spirituelle Wegbegleitung (5)	126
20.11. – 24.11.24	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	77
25.11. – 29.11.24	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	78
29.11. – 01.12.24	Qigong und kontemplative Meditation	111

DEZEMBER

01.12. – 08.12.24	Kontemplative Einzelexerzitien	42
01.12. – 08.12.24	Ignatianische Einzelexerzitien	43
02.12. – 06.12.24	Schweigeexerzitien	44
06.12. – 08.12.24	Tage der Stille	112
13.12. – 15.12.24	Aus der Stille auf die Stimme hören	113
13.12. – 15.12.24	Taizé Wochenende im Advent	114
20.12. – 22.12.24	Auszeit vor Weihnachten	115

LEGENDE

- EXERZITIEN
- PILGERN & BERGSPIRITUALITÄT
- SPIRITUELLE IMPULSE
- FORTBILDUNG & QUALIFIZIERUNG

EXERZITIEN

GEISTLICHE ÜBUNGEN KONTEMPLATION, MEDITATION, ÖKUMENISCHE EXERZITIEN IM ALLTAG

„Silence isn´t empty, it´s full of answers."

Exerzitien (lat. exercere – sich einüben) geistliche, spirituelle Übungen. Diese Übungen haben eine lange Tradition im Christentum und wurden u.a. durch Ignatius von Loyola (1492-1556) populär.
Exerzitien nehmen die Sehnsucht nach tiefer Begegnung mit sich selbst, mit anderen, mit Gott ernst.
Exerzitien sind ein ganzheitlicher Übungsweg, der helfen will, aufmerksam, achtsam, feinfühlig zu werden für Gottes Gegenwart mitten im Alltag, mitten in der Welt.
Exerzitien sind ein Wandlungsweg, der der Dynamik des Heiligen Geistes traut.

Es gibt ganz unterschiedliche **Exerzitienformen**, wie Karmelitische Exerzitien , Kontemplative Exerzitien, Ignatianische Einzelexerzitien. Wie auch immer die Übungen betitelt sind, es geht darum, mit sich selbst und mit Gott (mehr) in Kontakt zu kommen, das Leben mit anderen Augen sehen zu lernen und aus dieser Haltung Entscheidungen zu treffen. Exerzitien sind lebenspraktische Übungen, die den Alltag, die Arbeitswelt, die Lebenskultur prägen und verändern.

Voraussetzungen für Exerzitien:

- die Offenheit und Sehnsucht, sich auf einen geistlichen, spirituellen Weg einzulassen, bzw. ihn zu vertiefen
- psychische Stabilität und Belastbarkeit

Ignatianische Einzelexerzitien Grundlage sind die geistlichen Übungen von Ignatius von Loyola. Elemente: durchgehendes Schweigen, Anleitungen zum persönlichen Gebet, tägliches Begleitgespräch, Körperübungen, Gottesdienste.

Die geistlichen Übungen sind darauf ausgerichtet, Jesus Christus im eigenen Leben mehr Raum zu geben und seine Botschaft als Kraftquelle für das eigene Leben zu entdecken. Aus dieser Orientierung wächst innere und äußere Freiheit, die es ermöglicht, tragfähige Entscheidungen zu treffen und aus der Gottverbundenheit mitten im Alltag zu leben.

Exerzitien können von 3 bis 30 Tage dauern und letztlich umfassen sie das ganze Leben. Der Exerzitant/die Exerzitantin verbringt in Exerzitien die ganze Zeit in der Stille, ohne mit anderen (außer mit der Exerzitienbegleitung) zu sprechen. Er oder sie betet beziehungsweise meditiert täglich mehrere Stunden und lässt alles weg, was von der inneren Ausrichtung auf Gott ablenken könnte: z.B. i-Phone, Computer, Zeitung, Romane, Arbeiten.

Zu ignatianischen Einzelexerzitien gehört ein tägliches persönliches Begleitgespräch. In diesen Gesprächen kann der Exerzitant/die Exerzitantin das eigene Leben zur Sprache bringen, innere Bewegungen, Freude, Angst, Scheitern, Schuld, Sehnsucht, Glück. Ignatianische (Einzel-) Exerzitien sind erfahrungsbezogen und auf die Einzigartigkeit der Übenden abgestimmt.

Kontemplation (lat. contemplatio, sich ausrichten, betrachtendes Schauen)
Die kontemplativen Exerzitien schöpfen aus den Quellen der ostkirchlichen und westkirchlichen Tradition.
Es geht um einen ganzheitlichen Weg, der von der Unruhe zur Ruhe des Herzens führt. Die geistliche Tradition der Wüstenväter und Wüstenmütter dient ebenso als Basis wie vielfältige geistliche Schriften der Mystiker und Mystikerinnen. Zur Übungsweise gehören u.a. das Jesusgebet und das Herzensgebet. Es gibt ganz unterschiedliche Weisen, christlich kontemplativ zu beten. Die Kontemplationskurse umfassen praktische Hinführungen, geistliche Impulse, Begleitgespräche. Sie sind geprägt von durchgehendem Schweigen.

Meditation (lat. meditatio, besinnen, betrachten, bedenken)
Übungen zur Stille und zur Konzentration.
Bild-, Wort-, Musikmeditation, meditativer Tanz etc.

Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann;
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann;
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.
nach Reinhold Niebuhr

07. Januar – 02. Februar 2024

Exerzitien nach eigenem Maß
Ignatianische Einzelexerzitien

Elemente der Ignatianischen Einzelexerzitien sind:
Anleitung zu Gebet und Stille, Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung, durchgehendes Schweigen, gemeinsame Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst, persönliche Zeit, tägliches Begleitgespräch.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Sonntag, 07.01.2024, 19.00 Uhr Ende Freitag, 02.02.2024, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	48,- € Tagessatz für Übernachtung Selbstversorgung und Begleitgespräch
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

08. – 11. Januar 2024

"Wer hofft, ist jung" (Rose Ausländer)
– von Trotzkraft und Zukunftsmut
Exerzitien auf dem Petersberg

Im Blick auf das neue Jahr mag uns bang zumute sein, angesichts der Krisen und Herausforderungen in Welt und Gesellschaft. Wir haben die Möglichkeit, uns immer neu für die Widerstandskraft der Hoffnung zu entscheiden. Sie treibt uns an, dem Leben zu trauen und diese Welt mit „Hoffnung" mitzugestalten. Es soll Zeit sein, die persönlichen Hoffnungsquellen wahrzunehmen, sich von starken Hoffnungsträger:innen inspirieren zu lassen.

Biblische und biographische Impulse, Gebetsweisen, Zeiten des Schweigens, Austausch, Einzelgespräche und kreatives Tun sind Elemente dieser Tage.

Leitung	Dr. Therese Winter Claus Stegfellner Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Montag, 08.01.2024, 14.30 Uhr Ende Donnerstag, 11.01.2024, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 310,- € Frühbucherpreis bis 20.11.2023: 290,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

14. – 21. Januar 2024

Ignatianische Einzelexerzitien

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Umgang mit der Heiligen Schrift
+ ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie
+ Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Sr. Josefa Strunk Dekan Gerhard Beham
Zeit	Beginn Sonntag, 14.01.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.01.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

09. – 16. Februar 2024

Ignatianische Einzelexerzitien

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Umgang mit der Heiligen Schrift
+ ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie
+ Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Sr. Karolina Schweihofer MC Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Freitag, 09.02.2024, 18.00 Uhr Ende Freitag, 16.02.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

11. – 15. Februar 2024

Theresianische Exerzitien
„Der Kleine Weg zur Heiligkeit mit der hl. Therese von Lisieux“

Tägliche Eucharistiefeier, zwei Vorträge pro Tag, stille Besinnung, Vesper mit Anbetung, Gelegenheit zur Aussprache und zum Empfang des Bußsakramentes.

Leitung	Msgr. Anton Schmid
Zeit	Beginn Sonntag, 11.02.2024, 18.00 Uhr Ende Donnerstag, 15.02.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 95,- € Unterkunft/Verpflegung: 250,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

16. – 18. Februar 2024

Kontemplatives Wochenende
Beten mit dem Namen Jesus Christus

Für Geübte zur Vertiefung.

Leitung	Gisela Reindl-Schmid
Zeit	Beginn Freitag, 16.02.2024, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 18.02.2024, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 50,- € Unterkunft/Verpflegung: 170,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

03. – 08. März 2024

Abraham und Sarah – Ureltern des Glaubens
Ignatianisch geprägte Vortragsexerzitien
vor allem für Seelsorgende und Begleitende

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Täglich zwei bis drei Imulsvorträge
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie

Leitung	P. Thomas Gertler SJ
Zeit	Beginn Sonntag, 03.03.2024, 18.00 Uhr Ende Freitag, 08.03.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 120,- € Unterkunft/Verpflegung: 320,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

24. – 31. März 2024

Kontemplative Einzelexerzitien

+ täglich 8 x 25 Minuten gemeinsame Meditation mit Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg)
+ durchgängiges Schweigen
+ tägliches Begleitgespräch
+ Eucharistiefeier und geistlich-biblische Impulse zu Aspekten der Kontemplation

Leitung	Martina Klenk P. Herbert Rieger SJ
Zeit	Beginn Sonntag, 24.03.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 31.03.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

24. – 31. März 2024

Ignatianische Einzelexerzitien

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Umgang mit der Heiligen Schrift
+ ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie
+ Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Josef Huber Sr. Maria Stadler MC
Zeit	Beginn Sonntag, 24.03.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 31.03.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

01. – 07. April 2024

Licht
Ignatianische Einzelexerzitien

Elemente der Ignatianischen Einzelexerzitien sind: Anleitung zu Gebet und Stille, Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung, durchgehendes Schweigen, gemeinsame Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst, persönliche Zeit, tägliches Begleitgespräch.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 01.04.2024, 19.00 Uhr Ende Sonntag, 07.04.2024, 09.30 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	478,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

02. – 07. April 2024

Exerzitien
„Seht, ich mache alles neu.“ (Off 21.1.)

Diese Auszeit von meinem Alltag kann mir helfen in der Stille und im Schweigen

+ zur Ruhe zu kommen und zu erkennen, was mich trägt und für mein Leben wichtig ist.
+ meine Beziehung zu Gott wachsen zu lassen und zu vertiefen.

Der Tagesablauf ist strukturiert und besteht aus Meditationszeiten, Übungen zur Achtsamkeit, Impulsen für den Tag und dem Angebot eines persönlichen Gesprächs. Zeit ist auch, die wunderbare Umgebung am See zu erkunden.

Leitung	Renate Frank
Zeit	Beginn Dienstag, 02.04.2024, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 07.04.2024, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried Klosterhof 8 82347 Bernried
Kosten	Kursgebühr: 100,- € Unterkunft/Verpflegung: 490,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

14. – 21. April 2024

Ignatianische Einzelexerzitien

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Umgang mit der Heiligen Schrift
+ ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie
+ Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Silvia Mader P. Markus Franz SJ
Zeit	Beginn Sonntag, 14.04.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.04.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

05. – 12. Mai 2024

Ignatianische Einzelexerzitien

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Umgang mit der Heiligen Schrift
+ ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie
+ Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Gisela Hausdorf Monika Hirschauer
Zeit	Beginn Sonntag, 05.05.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 12.05.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

23. – 26. Mai 2024

Schnupperexerzitien für junge Leute
– eine Entdeckungsreise nach Innen –
"Ganz da sein – dem Schöpfer ganz nah"

Eintauchen in die Welt der Exerzitien

Eintauchen ins Schweigen – ganz da sein, dem Schöpfer ganz nah. Dem Liebhaber der Menschen begegnen.

Eine Entdeckungsreise: auf der Spur sein zu sich selbst, zu Gott. In der Natur, in der hl. Schrift...

Elemente der Exerzitien sind: gemeinsame Meditationen, Gebet, gemeinsame Mahlzeiten, tägliches Begleitgespräch und Naturerlebnisse.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Donnerstag, 23.05.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 26.05.2024, 18.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr Unterkunft/Verpflegung: 120,- €
Anmeldung	sr.katharina@barmherzige.net

31. Mai – 02. Juni 2024

Kontemplatives Wochenende
Beten mit dem Namen Jesus Christus

Es findet eine Einführung statt,
auch für Einsteiger:innen geeignet.

Leitung	Martina Klenk
Zeit	Beginn Freitag, 31.05.2024, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 02.06.2024, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 50,- € Unterkunft/Verpflegung: 170,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

07. – 14. Juli 2024

Ignatianische Einzelexerzitien
Mit Bibliodrama-Elementen

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Umgang mit der Heiligen Schrift
+ ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie
+ Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	P. Gunnar Bauer SJ Veronika Jodlbauer
Zeit	Beginn Sonntag, 07.07.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 14.07.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- €; Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

15. – 21. Juli 2024

Exerzitien
"Gott wirkt und ich werde" (Meister Eckhart)

Exerzitien sind ein heilsamer geistlicher Übungsweg mit langer Tradition.

Überraschendes gibt es in der Stille zu erfahren, wenn ich im Vertrauen auf Gottes Führung auf mich achten kann.

Wahrnehmungsübungen, Meditation, Tanzen, biblische Impulse und Zeit für sich selbst strukturieren den Tag.

Einzelgespräche werden angeboten, ansonsten durchgängiges Schweigen.

Leitung	Rosi Hochholzer
Zeit	Beginn Montag, 15.07.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.07.2024, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried Klosterhof 8 82347 Bernried
Kosten	Kursgebühr: 120,- € Unterkunft/Verpflegung: 590,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

28. Juli – 04. August 2024

Energiequellen
Schweigeexerzitien zum Jahresthema

Erneuerbare Energien, Energiebilanz, Energieeffizienz, … – das sind allgegenwärtige Themen, die angesichts des Klimawandels eine ungeheure Dringlichkeit bekommen haben. In diesen Schweigeexerzitien gehen wir unseren inneren Energiequellen nach.

Mit biblischen Impulsen suchen wir im Schweigen die Begegnung mit Gott.

Gottesdienste, Einzelgespräche und das Essen im Schweigen unterstützen die dadurch ausgelösten Prozesse.

Leitung	Sr. Dorothea Gnau Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Sonntag, 28.07.2024, 09.30 Uhr Ende Sonntag, 04.08.2024, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 603,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

28. Juli – 04. August 2024

Ignatianische Einzelexerzitien

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Umgang mit der Heiligen Schrift
+ ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie
+ Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Pfr. Windried Hommel Silke Styra Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Sonntag, 28.07.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 04.08.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

29. Juli – 05. August 2024

Weite
Ignatianische Einzelexerzitien

Elemente der Ignatianischen Einzelexerzitien sind: Anleitung zu Gebet und Stille, Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung, durchgehendes Schweigen, gemeinsame Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst, persönliche Zeit, tägliches Begleitgespräch.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden, Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 29.07.2024, 19.00 Uhr Ende Montag, 05.08.2024, 09.30 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	561,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

26. August – 02. September 2024

Tiefe
Ignatianische Einzelexerzitien

Elemente der Ignatianischen Einzelexerzitien sind:
Anleitung zu Gebet und Stille, Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung, durchgehendes Schweigen, gemeinsame Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst, persönliche Zeit, tägliches Begleitgespräch.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden, Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 26.08.2024, 19.00 Uhr Ende Montag, 02.09.2024, 09.30 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	561,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

01. – 08. September 2024

Ignatianische Einzelexerzitien

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Umgang mit der Heiligen Schrift
+ ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie
+ Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	P. Herbert Graupner SJ, Dr. Marcus Volpert, Christine Weingärtner
Zeit	Beginn Sonntag, 01.09.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 08.09.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

11. – 13. Oktober 2024

Kontemplatives Wochenende
Beten mit dem Namen Jesus Christus

Für Geübte zur Vertiefung.

Leitung	Gisela Reindl-Schmid
Zeit	Beginn Freitag, 11.10.2024, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 13.10.2024, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 50,- € Unterkunft/Verpflegung: 170,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

13. – 20. Oktober 2024

Ignatianische Einzelexerzitien

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Umgang mit der Heiligen Schrift
+ ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie
+ Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Jonas Weinzierl Sr. Christine Zeis MC
Zeit	Beginn Sonntag, 13.10.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 20.10.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

28. Oktober – 03. November 2024

Aufatmen
Ignatianische Einzelexerzitien

Elemente der Ignatianischen Einzelexerzitien sind:
Anleitung zu Gebet und Stille, Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung, durchgehendes Schweigen, gemeinsame Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst, persönliche Zeit, tägliches Begleitgespräch.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 28.10.2024, 19.00 Uhr Ende Sonntag, 03.11.2024, 09.30 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	478,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

10. – 17. November 2024

Ignatianische Einzelexerzitien

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Umgang mit der Heiligen Schrift
+ ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie
+ Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Pfr. Gerhard Beham Josef Huber Dr. Peter Hügelmeyer
Zeit	Beginn Sonntag, 10.11.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 17.11.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

01. – 08. Dezember 2024

Kontemplative Einzelexerzitien

+ täglich 8 x 25 Minuten gemeinsame Meditation mit Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg)
+ durchgängiges Schweigen
+ tägliches Begleitgespräch
+ Eucharistiefeier und geistlich-biblische Impulse zu Aspekten der Kontemplation

Leitung	Martina Klenk P. Herbert Rieger SJ
Zeit	Beginn Sonntag, 01.12.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 08.12.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

01. – 08. Dezember 2024

Ignatianische Einzelexerzitien

+ Durchgängiges Schweigen
+ Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
+ Umgang mit der Heiligen Schrift
+ ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
+ Gemeinsame Feier der Eucharistie
+ Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Monika Hirschauer Sr. Josefa Strunk
Zeit	Beginn Sonntag, 01.12.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 08.12.2024, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 410,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

02. – 06. Dezember 2024

Welchen Trubel tue ich mir an? – Die Wahl treffen aus innerer Freiheit
Schweigexerzitien

Gerade in der vorweihnachtlichen Zeit gilt es genau hinzuschauen, was ist von Gott her zu tun und was ist zu lassen. Diese Chancen-Zeit wird auch dann reich, wenn sie schweigend durchbetet wird.

Das „Nada te turbe …" (Nichts soll dich ängstigen…), das mit Teresa von Avila in Verbindung gebracht wird, lädt ein, auf das zu schauen, was mich belastet und was mich trägt.
Auf diesen Hintergrund besteht die Möglichkeit, die eigenen To-Do-Listen des Lebens zu überprüfen.

Zeiten gemeinsamen Schweigens, Impulse, Einzelgespräche und Körperübungen eröffnen den Raum für die Stimme Gottes.

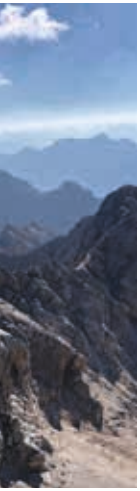
Leitung	Claus Stegfellner Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Montag, 02.12.2024, 17.00 Uhr Ende Freitag, 06.12.2024, 14.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 368,50 € Frühbucherpreis bis 02.09.2024: 343,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

Unser Programm: Online!

Unser aktuelles Programm mit der Kursübersicht und der Möglichkeit, sich direkt anzumelden finden Sie auf

www.spiritualitaet-leben.de

Die Veranstaltungen der Bergexerzitien der Erzdiözese München und Freising finden 2024 in Kooperation mit der Erwachsenenbildung statt.



PILGERN & BERGSPIRITUALITÄT

Weitere Informationen auf
www.bergexerzitien.de

Bitte beachten Sie die Hinweise zur Anmeldung im Infokasten!

Bergspiritualität

Christen und Christinnen sind auf der Suche nach Gott, nach dem Sinn, nach der inneren Balance: Im Gehen, im Reden, Schweigen, Beten.
Feste Elemente unserer Bergexerzitien sind Morgenlob und gemeinsamer Tagesabschluss, biblische und spirituelle Impulse, Gehen im Schweigen, Gottesdienst und das persönliche Gesprächsangebot.

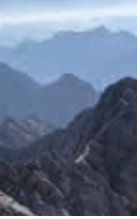
„Es kommt niemals ein Pilger nach Hause, ohne ein Vorurteil weniger und eine neue Idee mehr zu haben."
Thomas Morus

Pilgern

Das Pilgern zu Wallfahrtsorten und Gräbern von Heiligen ist der eigentliche Ursprung des Reisens. Als pilgernder Mensch unterwegs zu sein, sei es in der näheren Umgebung oder in der Fremde, bedeutet für mich vor allem ein Aufbrechen zu Neuem, ein sich auf den Weg machen und ein Loslassen von Gewohnheiten im häuslichen Umfeld.

Nicht selten gelangt man als pilgernder Mensch erst auf dem „Unterwegs sein" zu sich selbst, entdeckt sein Leben und auch seine Beziehung zu Gott wieder neu. Die offene Begegnung mit dem Mitmenschen, der Austausch beim Gehen und auch das gemeinsame Schweigen stellen eine große Bereicherung dar. So wird jeder einzelne Schritt ein wichtiger Schritt für das eigene Leben, gibt Lebensfreude, Kraft, Hoffnung und Zuversicht.

Susanne Schwarzenböck



Pilgern & Bergspiritualität
Immer mehr Menschen begeben sich auf die Suche nach dem Ziel und Sinn ihres Lebens. Sie suchen Quellen für ihr alltägliches Leben in Beruf und Freizeit. Mit Dankbarkeit und Staunen möchten sie der Natur, sich selbst, den Mitmenschen und Gott näher kommen. In der Haltung des Pilgerns suchen sie Weggemeinschaft und Begleitung. Pilgern als Weg zu sich selbst, zu anderen und zu Gott ist auch ein Ort religiöser Bildung. Es leitet dazu an, bewusster zu leben und Verantwortung für das eigene Leben, für andere und für die Schöpfung zu übernehmen.

Die Bildungswerke in der Erzdiözese München und Freising bieten ein reichhaltiges Programm für alle, die am Pilgern interessiert sind.

Sie finden die Angebote aller Bildungswerke auf der Website der Katholischen Erwachsenenbildung im Erzbistum München und Freising mit Hilfe der Suchfunktion: **www.keb-muenchen.de**
Oder Sie informieren sich direkt im Bildungswerk in Ihrer Region, siehe Kontaktdaten auf S. 80-81.

„Mystiker ist, wer nicht aufhören kann zu wandern und wer in der Gewissheit dessen, was ihm fehlt, von jedem Ort und von jedem Objekt weiß: Das ist es nicht, noch nicht."
Michel de Certeau SJ

Ausbildungskurs Pilgerbegleitung
Wenn Sie bereits über Erfahrungen mit dem Pilgern verfügen und andere auf ihrem Weg begleiten möchten, bietet sich eine Ausbildung zur Pilgerbegleitung an.

Information hierzu erhalten Sie unter:
erwachsenenbildung@eomuc.de

17. März 2024

„Von Josef zu Maria."
Familien-Wallfahrt von Rosenheim, St. Josef dem Arbeiter zur Wallfahrtskirche Weihenlinden.

Zu dieser Wallfahrt, teils zu Fuß und teils mit dem Zug, sind Eltern und Großeltern – mit und ohne Kinder – herzlich eingeladen.

Wir lassen uns inspirieren vom Hl. Josef, dem Arbeiter und machen uns auf den Weg zur Gottesmutter von Weihenlinden.

Es laden dazu herzlich ein:
Die Familienpastoral und die Betriebsseelsorge der Erzdiözese München und Freising.

Leitung	Michael Kafka Agnes Passauer
Zeit	Sonntag, 17.03.2024 Beginn 11.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Pfarrkirche Rosenheim/ Oberwöhr-St. Josef der Arbeiter Krainstr. 23 83026 Rosenheim-Oberwöhr
Kosten	Kosten entstehen nur bei der Einkehr
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/ familienpilgern

18. – 22. März 2024

Die Seele geht lieber zu Fuß
Meditative Wanderungen und Qigong im Meraner Frühling

Waalwege um das Meraner Becken bieten wunderbare Aussichten auf die schon aufblühende Vegetation und die noch weißen Berggipfel. Im Gehen kommt unsere Seele zur Ruhe. Beim Qigong widmen wir uns der Pflege und Fürsorge unseres Körpers. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8-12km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 68 € p.P/T.) trägt jede/r selbst vor Ort.

Max. 8 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 18.03.2024, 14.00 Uhr Ende Freitag, 22.03.2024, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	175,- €
Anmeldung	bis 4. März 2024 bei schwarzenboeck.s@web.de

21. – 25. April 2024

Tour M1: Spirituelle Bergtage auf dem Meraner Höhenweg Ich – mal – schauen

Der aufbrechende Frühling begleitet uns auf dem südlichen Abschnitt des Meraner Höhenwegs. Wir wandern von Hütte zu Hütte von Karthaus im Schnalstal nach St. Martin im Passeiertal. Täglich sind wir 7 – 9 Stunden unterwegs.

Impulse, Gehen im Schweigen und Gespräche wechseln sich ab. Anforderung: Die Tour wird als **mittelschwer** eingestuft, gute Kondition für bis zu 1200 hm im Auf- und Abstieg und Trittsicherheit sind erforderlich.

An- und Abreise sind selbst zu organisieren und öffentlich gut möglich. Max. 10 Teilnehmer:innen

Leitung	Gertraud Graf Dirk Leo Berberich
Zeit	Beginn Sonntag, 21.04.2024, 14.30 Uhr Ende Donnerstag, 25.04.2024, 13.00 Uhr
Ort	Meraner Höhenweg Süd Treffpunkt: Karthaus im Schnalstal Verschiedene Unterkünfte auf dem Weg
Kosten	Kursgebühr: 200,- €; Kosten für Übernachtung/Verpflegung trägt jede*r selbst vor Ort
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

27. April 2024

"Pilgern zum Berg Andechs" **Wallfahrt von Starnberg nach Andechs über die Maisinger Schlucht/ Maisinger See**

In wunderschöner Landschaft den Weg (18 km) gemeinsam gehen, Gott danken und bitten für uns und unsere ,,Lieben" Elemente: Impulse für den eigenen Lebensweg, Rosenkranz beten und singen.

Getränke und Brotzeit nicht vergessen!

Gutes Schuhwerk und witterungsentsprechende Kleidung. Entsprechende Kondition.

Rückfahrt gestaltet jeder persönlich.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Samstag, 27.04.2024 Beginn 09.05 Uhr, Ende 15.00 Uhr
Ort	Bahnhof Starnberg Bahnhofpl. 1 82319 Starnberg Treffpunkt: gegenüber beim Rondell
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	sr.katharina@barmherzige.net

03. Mai 2024

Perspektiven wechseln – anders sehen
„Spiri-Walk“ durch München – Erkunden Sie die Stadt mit anderen Augen

Unterwegs mit einem eigenen „Routenplaner“ entdecken Sie zu Fuß Münchens Altstadt. Der „Routenplaner“ enthält einen Ortsplan mit Impulsen, besonderen Orten sowie Raum für persönliche Notizen zu den Impulsen und Weiterführendes.

Im vereinbarten Durchführungszeitraum machen Sie sich entweder alleine oder zu zweit auf den Weg, erkunden die verschiedenen Orte, lassen sich von den Impulsen inspirieren und nehmen ihre Gedanken in ihrem Routenplaner mit.

Ein gemeinsamer Beginn und Abschluss bilden den Rahmen.

Max. 10 Teilnehmer:innen

Leitung	Franziska Pichler
Zeit	Freitag, 03.05.2024 Beginn 14.00 Uhr, Ende 18.00 Uhr
Ort	Dom München Zu Unserer Lieben Frau (Frauenkirche) Frauenplatz 1, 80331 München Treffpunkt: Hauptportal
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

05. – 09. Mai 2024

Tour M2: Weg-Exerzitien in der Hoch-Rhön
„Gott in allem suchen und finden“
(Ignatius v. Loyola)

Der Premium-Wanderweg „HochRöhner“ führt uns durch die weiten Landschaften der Hoch-Rhön.

In der Einübung eines bewussten Gehens wächst in uns Präsenz. Wir werden offen für die Anmutung der Landschaft. Wir üben uns in der Wahrnehmung, was in uns wirkt und was in unserem Inneren lebt und geschieht.

Gemeinsamer Morgenbeginn, spirituelle Impulse, Gehen überwiegend im Schweigen und gemeinsamer Tagesabschluss. stabile Kondition: bis 25 km/Tag. Bereitschaft zum Schweigen; Offenheit für den persönlichen und den Gruppen-Prozess.

An- und Abreise sind selbst zu organisieren.

Leitung	Martin Froeb Iris Bratz
Zeit	Beginn Sonntag, 05.05.2024, 11.00 Uhr Ende Donnerstag, 09.05.2024, 15.00 Uhr
Ort	Hoch-Rhön Treffpunkt: Bad Kissingen
Kosten	Kursgebühr: 200,- €; Kosten für Übernachtung/Verpflegung trägt jede*r selbst vor Ort
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

06. – 10. Mai 2024

Tour M3: Loslassen – und ganz in der Gegenwart der Schöpfung sein. Bergexerzitien mit fester Unterkunft in Tramin

Loslassen, den Alltag hinter sich lassen und versuchen ganz im Hier und Jetzt mich selbst, mein Leben mit anderen und Gott neu zu erspüren. Unser Ziel ist es, als der Mensch, der ich geworden bin, ganz in der Gegenwart der Schöpfung zu sein. Unsere Wege sind Frühlingswanderungen durch die Weinberge und mehr.

Wesentliche Elemente: Stille- und Körperübungen, geistliche Impulse, Gesang, Austausch in der Gruppe.
Schwierigkeitsgrad: **mittelschwer**. 5-6 h Gehzeit, bis 900 Höhenmeter am Tag, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. An- und Abreise sind selbst zu organisieren.

Leitung	Angelika Pieper-Bröhl Thomas Goltsche
Zeit	Beginn Montag, 06.05.2024, 14.00 Uhr Ende Freitag, 10.05.2024, 14.00 Uhr
Ort	Fortbildungsakademie Schloss Rechtenthal Söll 12 I-39040 Tramin
Kosten	Kursgebühr: 200,- € Halbpension ca. 75,- € Tag/Person
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

28. Mai – 01. Juni 2024

Tour M4: „Bergauf – Bergab“ Der Fülle des Lebens auf der Spur Spirituelle Bergtage

In unserem Alltag sind wir oft viel Lärm ausgesetzt. Die Tage können uns ermutigen, auf unsere Lebensspuren zu blicken und mit unserer eigenen, tiefen Stille in Kontakt zu kommen.

Täglich sind wir ca 5 – 7 Stunden unterwegs.

Impulse, Gehen im Schweigen und Gespräche wechseln sich ab. Anforderung: **mittelschwer** bis zu 1000 hm.

An- und Abreise sind selbst zu organisieren und öffentlich gut möglich.

Leitung	Isabella Tischinger-Jilg Ulrich Krauss
Zeit	Beginn Dienstag, 28.05.2024, 14.00 Uhr Ende Samstag, 01.06.2024, 12.00 Uhr
Ort	Bildungshaus Kloster Neustift Stiftstraße 1 39040 Vahrn (Bz), Italien
Kosten	Kursgebühr: 200,- €; Kosten für Übernachtung/Verpflegung trägt jede*r selbst vor Ort ca. 65,- €
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

15. Juni 2024

Waldzeit in Birkenstein
Schon Hildegard von Bingen empfahl, sich täglich mit der „Grünkraft“ zu verbinden.

An diesem Tag nehmen Sie sich Zeit, den Wald mit allen Sinnen und ganz bewusst zu erfahren. Sie gehen achtsam in die Natur und lassen sich, begleitet von Impulsen darauf ein, ganz im Augenblick zu sein und gegenwärtig zu werden.

Mit einem gemeinsamen Abschluss am Wallfahrtsort Birkenstein sowie einem gemeinsamen Abendessen klingt der Tag aus.

Max. 12 Teilnehmer/innen

Leitung	Franziska Pichler
Zeit	Samstag, 15.06.2024 Beginn 09.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Beginn und Ende am Wanderparkplatz Birkenstein 83730 Fischbachau
Kosten	Kosten entstehen nur für das Abendessen (optional)
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

16. – 21. Juni 2024

Tour M5: Loslassen – und ganz in der Gegenwart der Schöpfung sein Bergexerzitien mit fester Unterkunft im Ahrntal

Loslassen, den Alltag hinter sich lassen und versuchen, ganz im Hier und Jetzt mich selbst, mein Leben mit anderen und Gott neu zu erspüren. Unser Ziel ist es, als der Mensch, der ich geworden bin, ganz in der Gegenwart der Schöpfung zu sein. Unser Weg: Wanderungen in den Ahrntaler Bergen Wesentliche Elemente sind Stille- und Körperübungen, geistliche Impulse, Gesang und Austausch in der Gruppe. Schwierigkeitsgrad: **mittelschwer**, 5-6 h Gehzeit und bis 1000 Höhenmeter am Tag, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

An- und Abreise sind selbst zu organisieren.

Leitung	Angelika Pieper-Bröhl Thomas Goltsche
Zeit	Beginn Sonntag, 16.06.2024, 18.00 Uhr Ende Freitag, 21.06.2024, 14.00 Uhr
Ort	KOASA-Hof, Gäste-Hof Maso-Vacanze des Weger Markus, Mühlegg 133/ St. Johann I-39030 Ahrntal (BZ)
Kosten	Kursgebühr: 240,- € 90,- € Tag HP u. Ü in DZi u. DreierZi, Graukäseverkostung und Wanderjause incl.
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

21. – 23. Juni 2024

Mit Maria unterwegs im Herzen Bayerns
Pilgerwanderungen rund um Altötting

Die Gnadenkapelle am barocken Kapellplatz in Altötting ist seit mehr als 500 Jahren Ziel vieler Pilger:innen, die persönliche Anliegen und Dank zur „Schwarzen Madonna" tragen. Wir gehen auf drei unterschiedlichen Pilgerwegen Maria entgegen, sind mit ihr unterwegs zu uns selbst.

Stillezeiten, Schweigen, Gemeinschaft, Austausch
Möglichkeit: Pilgersegen, Lichterprozession; Stadtführung
Quartier: inklusives Caritashaus.

Leichte/mittelschw. Wanderungen:
Tag 1 ca. 6 km, Tag 2+3 ca. 15-17 km.

Programmänderungen vorbehalten
Kosten für Stadtführung, Eintritte, Transport nicht enthalten.

Leitung	Angela Bürvenich Inge Reschauer
Zeit	Beginn Freitag, 21.06.2024, 09.45 Uhr Ende Sonntag, 23.06.2024, 18.00 Uhr
Ort	Heiligenstatt (OBB) Bhf. Ende Altötting Bhf.
Kosten	Kursgebühr: 72,- € Ü/F, 1 Abendessen, 1 Lunchpaket: 146,- €
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

22. Juni 2024

„Das Jahr steht auf der Höhe …"
Pilgertag für Paare zum Auftanken in der Jahresmitte

Auf dem Jakobsweg entlang der Amper wandern wir vom Kloster Fürstenfeld nach Grafrath durch Feld und Flur.

Wir nehmen die Natur zur Sommersonnwende als Inspiration, um über Hoch-Zeiten und Wendepunkte auf unserem Weg als Paar ins Gespräch zu kommen und zu danken. Eine Andacht in der Wallfahrtskirche zum Heiligen Rasso und eine anschließende Einkehr im Wirtshaus „Dampfschiff" runden den Tag ab.

Eine Veranstaltung der Ehe- und Familienpastoral:
www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie

Leitung	Christina Bolte Johannes Sporrer
Zeit	Samstag, 22.06.2024 Beginn 09.30 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Kloster Fürstenfeld Fürstenfeld 8 82256 Fürstenfeldbruck Treffpunkt: Hauptportal der ehem. Klosterkirche Fürstenfeld, Rückfahrt mit der S-Bahn
Kosten	Kosten entstehen nur für die Mahlzeiten
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

23. Juni 2024

„Auf der Suche nach der goldenen Muschel“ **Pilger-Wandertag für Familien und Erwachsene mit Kindern auf dem Münchner Jakobsweg**

„Auf der Suche nach der goldenen Muschel“, dem Erkennungszeichen des Jakobsweges, sind wir im Münchner Umland unterwegs. Wir entdecken die Natur und lassen uns durch kindgerechte Stationen inspirieren!

Alle Familienformen sind willkommen!

Es laden herzlich ein – die Alleinerziehenden-Seelsorge und die Familienpastoral!

Leitung	Claudia Koch Susanne Ehlert Ulrich Englmaier
Zeit	Sonntag, 23.06.2024 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Bahnhof Starnberg Bahnhofpl. 1, 82319 Starnberg (Treffpunkt)
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/ familienpilgern

24. – 28. Juni 2024

Tour M6: „You raise me up so I can stand on mountains“ (Brendan Graham) Bergexerzitien von Hütte zu Hütte im Lungau /Salzburg

Von der wildromantischen Ebene des Lungau steigen wir über die einsamen, schroffen Höhen der Radtstädter Tauern von einer Hütte zur nächsten. Im täglichen Gehen, mit Körperübungen, Gesang und Gesprächen in der Gruppe, wollen wir uns von der Landschaft und den gemeinsamen Wegen für unsere Spiritualität inspirieren und ermutigen lassen.

Tour: **schwer**, Erforderlich: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, eine gute Kondition für Touren mit einer Gehzeit von bis zu 8 Std., einer Strecke von bis zu 20 km und einer Anstiegsleistung von 1200 hm.

An- und Abreise sind selbst zu organisieren

Leitung	Kathrin Peis Markus Tolksdorf
Zeit	Beginn Montag, 24.06.2024, 10.00 Uhr Ende Freitag, 28.06.2024, 17.00 Uhr
Ort	Hütten im Lungau, Ausgangsort A-5571 Mariapfarr; Österreich
Kosten	Kursgebühr: 200,- €, Kosten für Übernachtung/ Verpflegung trägt jede*r selbst vor Ort
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

29. Juni 2024

Wasser – Energie und Lebenskraft
Unterwegs am Wasser – eine Übung aus dem Naturcoaching

Gemeinsam machen wir uns auf zur Leitzachquelle und nehmen das Lebenselement Wasser ganzheitlich wahr.

Begleitet von Impulsen lassen Sie sich aktiv und ganz persönlich auf die Sie umgebende Natur ein – ein gemeinsamer Abschluss in Form von Austausch sowie ein optionales Abendessen runden den Tag ab.

Leitung	Franziska Pichler
Zeit	Samstag, 29.06.2024 Beginn 09.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Wanderparkplatz Geitau 83735 Bayrischzell
Kosten	Kosten entstehen nur für das Abendessen (optional)
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

01. – 05. Juli 2024

Kraft aus der Natur
Meditative Wanderungen und Qigong in Meran

Wir genießen beim ruhigen Gehen auf den Waalwegen um das Meraner Becken die Vielfalt der Natur und die wunderbaren Ausblicke auf die umliegende Bergwelt.

Beim Qigong im Klostergarten konzentrieren wir uns ganz auf unsere eigenen Kräfte. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8-12km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 70 € p.P/T.) trägt jede/r selbst vor Ort. max. 10 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 01.07.2024, 14.00 Uhr Ende Freitag, 05.07.2024, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 175,- €
Anmeldung	bis 17. Juni 2024 bei schwarzenboeck.s@web.de

01. – 05. Juli 2024

Tour M7: Bergauf – bergab: Fülle entdecken! Bergexerzitien von Hütte zu Hütte in der Silvretta

Die abwechslungsreichen Wanderetappen unserer Hüttentour durch die Silvretta führen vorbei an schroffen Felsformationen, Bergwiesen und Gletschern. Die höchsten Gipfel Vorarlbergs werden uns in diesen Tagen umgeben – eine Einladung, sich selbst und Gott zu begegnen.

Feste Elemente dieser Tage sind Morgen- und Abendlob, biblische und spirituelle Impulse, das Gehen im Schweigen und das Angebot für persönliche Gespräche.

Tägliche Gehzeit: 5-6 Stunden mit bis zu 950 hm bergauf.

An- und Abreise sind selbst zu organisieren.

Leitung	Kerstin Schwing Gabriele Seidnader
Zeit	Beginn Montag, 01.07.2024, 13.00 Uhr Ende Freitag, 05.07.2024, 14.00 Uhr
Ort	Start- und Endpunkt Parkplatz/Bushaltestelle Bielerhöhe-Silvrettasee 6794 Gaschurn, Österreich
Kosten	Kursgebühr: 200,- €; Kosten für Übernachtung/Verpflegung trägt jede*r selbst vor Ort
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

17. – 19. Juli 2024

Wir sind dann mal da **Sommerliche Stadt- und Pilgertage in Eichstätt**

Wir verbringen abwechslungsreiche Sommertage in der barocken Bischofsstadt Eichstätt und freuen uns auf Führungen im frisch renovierten Dom und Kloster St. Walburg mit Grab der Hl. Walburga.

Ganztägige Pilgerwanderung (ca. 14 km) auf dem preisgekrönten Panorama-Wanderweg. Stadtwanderung mit Glanzlichtern moderner Architektur, Kath. Universität, Besuch Domschatzmuseum. Übernachtung im Gästehaus, Ruhe und Austausch im Barockgärtchen.

Gehzeiten: Tag 1+3 ca. 2-3/Tag 2 ca. 4-5 Stunden
Programmänderungen vorbehalten.
Im Preis nicht enthalten sind: Eintritte, Gepäcktransport, Zugfahrt nach Dollnstein.

Leitung	Elisabeth Graf Inge Reschauer
Zeit	Beginn Mittwoch, 17.07.2024, 10.15 Uhr Ende Freitag, 19.07.2024, 16.00 Uhr
Ort	Abtei St. Walburg / Marienhaus Walburgiberg 6 85072 Eichstätt
Kosten	Kursgebühr 59,- €; Übernachtung/Frühstück: 106,- €
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

22. – 25. Juli 2024

Tour M8: Spirituelle Bergtage mit fester Unterkunft auf der Halleranger Alm „Gott, du mein Gott, dich suche ich“ (Ps 63,2)

Direkt am Ursprung der Isar und hoch über dem Isartal im Karwendel-Gebirge liegt die Halleranger Alm unweit der gleichnamigen DAV-Hütte auf 1760 m. Sie dient als Stützpunkt für die Touren; das "große" Gepäck kann also nach dem Aufstieg auf der Hütte verbleiben. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit (vor allem im Gipfelbereich) und sehr gute Kondition sind erforderlich. Die tägl. Gehzeit beträgt ca. 5-9 Std. bei einer tägl. max. Anstiegsleistung von ca. 1100 hm.

Tour: **mittelschwer,** stellenweise absturzgefährdete Steige
Max. 12 Teilnehmer/innen

An- und Abreise: privat zu organisieren.

Leitung	Diakon Christian Spahn Markus Becker
Zeit	Beginn Montag, 22.07.2024, 10.30 Uhr Ende Donnerstag, 25.07.2024, 17.00 Uhr
Ort	Halleranger Alm Feldweg 521 A-6108 Scharnitz/ Österreich
Kosten	160,- €, Kosten für Übernachtung/ Verpflegung trägt jede*r selbst vor Ort
Anmeldung	bis 07.06.2024 unter https://www.keb-muenchen.de

19. – 23. August 2024

Die Früchte der Erde **Meditative Wanderungen und Qigong in Meran**

Bei unseren wunderbaren Wanderungen auf den Waalwegen um das Meraner Becken wachsen uns die Früchte der Erde buchstäblich in den Mund. Während der Qigongeinheiten im Klostergarten widmen wir uns der Kultivierung unseres eigenen Körpers. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8-12km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.100 hm).

Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 70 € p.P/T.) trägt jede/r selbst vor Ort.

Max. 10 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 19.08.2024, 14.00 Uhr Ende Freitag, 23.08.2024, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 175,- €
Anmeldung	bis 5. August 2024 bei schwarzenboeck.s@web.de

03. – 07. September 2024

Tour M9: Bergexerzitien „Wechselnde Pfade Schatten und Licht alles ist Gnade fürchte dich nicht“

Wir gehen Teile des Meraner Höhenweges und sind in der Texelgruppe unterwegs.

Im täglichen Leben finden wir wenig Zeit, darüber nachzudenken, was uns geschenkt wird und welche Gegebenheiten häufig viel Raum einnehmen. Diese Tage hoch oben am Naturnser Sonnenberg können uns inspirieren, bewusst im Hier und Jetzt zu sein und manches, was uns bewegt in der Stille zu betrachten.

Impulse, Gehen im Schweigen und Gespräche wechseln sich ab. Täglich ca. 5-7 Std. unterwegs, Anforderung **mittelschwer.**

An- und Abreise nach Naturns zur Unterstellbahn sind selbst zu organisieren.

Leitung	Isabella Tischinger-Jilg Brigitte Regler
Zeit	Beginn Dienstag, 03.09.2024, 14.00 Uhr Ende Samstag, 07.09.2024, 12.00 Uhr
Ort	Hofschank Pirchhof Monte di Sole, 77/a, I-39025 Naturno Treffpunkt: Naturns Unterstellbahn
Kosten	Kursgebühr: 200,- € Übernachtung/Frühstück ca. 140,- € Abendessen wird vor Ort separat bezahlt
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

09. – 13. September 2024

Tour M10: Bergexerzitien „Denn bei dir ist die Quelle des Lebens“
(Ps 36,10a)

In traumhafter Umgebung lassen wir die Schöpfung zu uns sprechen und wollen Gottes Gegenwart nachspüren. Auf den Wegen zu herrlichen Gipfeln im Schweigen, mit Impulsen aus der Bibel, Liedern und Gesprächen wollen wir der Quelle in uns wieder zum Sprudeln verhelfen.

Die maximale Auf- und Abstiegsleistung beträgt bis zu ca. 1000 Höhenmeter bei reinen Gehzeiten von ca. 6-7 Stunden pro Tag. Für die **mittelschwer** eingestufte Tour (T2+) ist absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Die An- und Abreise sind privat zu organisieren.

Max. 12 Teilnehmer/innen.

Leitung	Gerlinde Hübl Anton Kreuzer
Zeit	Beginn Montag, 09.09.2024, 13.00 Uhr Ende Freitag, 13.09.2024, 13.00 Uhr
Ort	Tuxer Alpen Meissner-Haus (1720m, feste Unterkunft)
Kosten	Kursgebühr: 200,- € Kosten für Übernachtung/Verpflegung trägt jede*r selbst vor Ort
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

10. – 14. September 2024

Tour M11: Bergexerzitien mit fester Unterkunft auf Schloß Goldrain Gott am Berg – eine Spurensuche

Schloß Goldrain liegt zwischen Naturns und Schlanders mitten im Vinschgau. Dieses fruchtbare Tal mit seinem milden Klima ist geprägt vom Wein- und Obstanbau. Es wird eingerahmt von der Texelgruppe im Norden und den Bergen am Stilfser Joch im Süden. Sie bilden den Raum für die geistlichen Tage.
Das Gepäck verbleibt in Schloß Goldrain.

Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich
Tägl. Gehzeit: ca. 5-8 Std. bei einer max. Anstiegsleistung von ca. 1200 hm. Schwierigkeit: **mittelschwer,** stellenweise versicherte Steige. Max. 12 Teilnehmer/innen.

An- u. Abreise: privat zu organisieren.

Leitung	Petra Kolbeck Diakon Christian Spahn
Zeit	Beginn Dienstag, 10.09.2024, 12.00 Uhr Ende Samstag, 14.09.2024, 15.00 Uhr
Ort	Bildungshaus Schloss Goldrain Schlossstraße 33 39021 Goldrain/Südtirol (Bz), Italien
Kosten	Kursgebühr: 200,- €; Kosten für Übernachtung/Verpflegung trägt jede*r selbst vor Ort
Anmeldung	bis 07.08.2024 unter https://www.keb-muenchen.de

15. – 19. September 2024

Tour M12: Spirituelle Bergtage auf dem Meraner Höhenweg Nord Ich – mal – schauen

Der Meraner Höhenweg gehört zu den schönsten Touren in Südtirol und bietet neben herrlichen Ausblicken auch überraschende Höhenmeter. Wir werden auf dem nördlichen Abschnitt von St. Martin i. Passeiertal über die Stettiner Hütte, das Eisjöchl auf 2895 m, durch das Pfossental nach Katharinaberg wandern.

Abwechselnd Impulse, Gehen im Schweigen und Gespräche.

Täglich 7-9 Std. unterwegs, Tour: **mittelschwer**, gute Kondition für bis zu 1200 hm im Auf- u Abstieg, Trittsicherheit unbedingt erforderlich.
An- und Abreise sind selbst zu organisieren und öffentlich gut möglich. Max. 10 Teilnehmer*innen.

Leitung	Gertraud Graf Dirk Leo Berberich
Zeit	Beginn Sonntag, 15.09.2024, 14.00 Uhr Ende Donnerstag, 19.09.2024, 13.00 Uhr
Ort	Meraner Höhenweg Nord Treffpunkt St. Martin i. Passeiertal Verschiedene Unterkünfte auf dem Weg
Kosten	Kursgebühr: 200,- €; Kosten für Übernachtung/Verpflegung trägt jede*r selbst vor Ort
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

23. – 27. September 2024

Tour M13: Loslassen – und da sein Bergexerzitien mit fester Unterkunft in Goldrain/Südtirol

Loslassen, den Alltag hinter sich lassen und versuchen, ganz im Hier und Jetzt mich selbst, mein Leben mit anderen und Gott neu zu erspüren.

Unsere Hoffnung ist es, als der Mensch, der ich geworden bin, ganz in der Gegenwart der Schöpfung zu sein. Wanderungen durch die Vinschgauer Bergwelt. Wesentliche Elemente sind Stille- und Körperübungen, geistliche Impulse, Gesang und Austausch in der Gruppe.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer. 5-6 h Gehzeit und bis 800 Höhenmeter am Tag. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

An- und Abreise sind selbst zu organisieren.

Leitung	Kerstin Schwing Thomas Goltsche
Zeit	Beginn Montag, 23.09.2024, 14.00 Uhr Ende Freitag, 27.09.2024, 14.00 Uhr
Ort	Bildungshaus Schloss Goldrain Schlossstraße 33 39021 Goldrain/Südtirol (Bz), Italien
Kosten	Kursgebühr: 200,- € Halbpension ca.75,- € Tag/Person
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

28. September 2024

Mit offenen Sinnen **Familienwallfahrt auf dem Münchener Jakobsweg**

Eingeladen sind Familien in allen Formen und besonders Familien mit einem sehbehinderten Familienmitglied.

Zusammen unterwegs sein – miteinander beten und singen – Impulse für die ganze Familie – gemeinsam picknicken – Segensgottesdienst.

Leitung	Monika Hausmanninger-Förster Conny Schmalzl-Saumweber
Zeit	Samstag, 28.09.2024 Beginn 14.00 Uhr, Ende 18.00 Uhr
Ort	der Treffpunkt wird den TN bekannt gegeben
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/familienpilgern

24. – 27. Oktober 2024

Wanderexerzitien in den Bergen
"Ganz da sein, dem Schöpfer ganz nah"

Von einem festen Stützpunkt aus aufbrechen, unterwegs sein in der verzaubernden Welt des Chiemgaus... im auf- und ab... ...mit immer wieder wechselnden Eindrücken und Perspektiven zu sich und zu Gott finden.

Elemente sind: gemeinsames Morgenlob /Meditation, biblische und spirituelle Impulse, Gehen im Schweigen, persönliches Gesprächsangebot

Voraussetzung: Gesundheit und Wanderschuhe

Vorgespräch erforderlich

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Donnerstag, 24.10.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 27.10.2024, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr Unterkunft/Verpflegung: 120,- €
Anmeldung	sr.katharina@barmherzige.net

20. – 24. November 2024

Stille Vorbereitung auf den Advent – 1
Meditative Wanderungen und Qigong in Meran

In die Stille der bunten und herbstlichen Natur tauchen wir bei unseren Wanderungen auf den Waalwegen um Meran ein. Im Gehen lassen wir unsere Gedanken zur Ruhe kommen. Bei den Qigongübungen achten wir auf uns und unsere eigenen Bedürfnisse. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8-12km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 68 € p.P/T.) trägt jede/r selbst vor Ort. Max. 8 Teilnehmer/innen.

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Mittwoch, 20.11.2024, 14.00 Uhr Ende Sonntag, 24.11.2024, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 175,- €
Anmeldung	bis 4. November 2024 bei schwarzenboeck.s@web.de

25. – 29. November 2024

Stille Vorbereitung auf den Advent – 2
Meditative Wanderungen und Qigong in Meran

In die Stille der bunten und herbstlichen Natur tauchen wir bei unseren Wanderungen auf den Waalwegen um Meran ein. Im Gehen lassen wir unsere Gedanken zur Ruhe kommen. Bei den Qigongübungen achten wir auf uns und unsere eigenen Bedürfnisse. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8-12km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 68 € p.P/T.) trägt jede/r selbst vor Ort. Max. 8 Teilnehmer/innen.

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 25.11.2024, 14.00 Uhr Ende Freitag, 29.11.2024, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 175,- €
Anmeldung	bis 4. November 2024 bei schwarzenboeck.s@web.de

Bildungswerke 2024

Katholisches Kreisbildungswerk Bad Tölz/Wolfratshausen e.V.
Telefon 08041 6090
Internet www.kbw-toelz.de

Dachauer Forum
Telefon 08131 996880
Internet www.dachauer-forum.de

Katholisches Bildungswerk Berchtesgadener Land e.V
Telefon 08651 996490
Internet www.bildungswerk-bgl.de

Katholisches Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.
Telefon 08092 850790
Internet www.kbw-ebersberg.de

Katholisches Bildungswerk im Landkreis Erding e.V.
Telefon 08122 1606
Internet www.kbw-erding.de

Katholisches Kreisbildungswerk Freising e.V.
Telefon 08161 4893-20
Internet www.kbw-freising.de

Brucker Forum e.V.
Telefon 08141 44994
Internet www.brucker-forum.de

Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
Telefon 08821 58501
Internet www.kreisbildungswerk-gap.de

Christliches Bildungswerk Landshut
Telefon 0871 92317-0
Internet www.cbw-landshut.de

Katholisches Kreisbildungswerk im Landkreis Miesbach e.V. (KBW)
Telefon 08025 99 29-0
Internet www.kbw-miesbach.de

Katholisches Kreisbildungswerk Mühldorf am Inn e.V.
Telefon 08631 37670
Internet www.kreisbildungswerk-mdf.de

Münchner Bildungswerk
Telefon 089 545805-0
Internet www.muenchner-bildungswerk.de

Bildungswerk Rosenheim e.V.
Telefon 08031 214218
Internet www.bildungswerk-rosenheim.de

Katholisches Kreisbildungswerk Traunstein e.V.
Telefon 0861 69495
Internet www.kbw-traunstein.de

SPIRITUELLE IMPULSE

**„Gott ist mein Licht
und meine Freiheit."**
PS 27

**„Mit zunehmender Erkenntnis werden die Tiere
den Menschen immer näher sein.
Wenn sie dann wieder so nahe sind
wie in den ältesten Mythen,
wird es kaum noch Tiere geben."**
Elias Canetti

Ökologische Spiritualität
Menschen, die neue Tiefe in ihrer Spiritualität und Gottesbeziehung suchen, formulieren, wie berührend und heilsam sie die Natur erleben. Sie nehmen sich Zeit zum Innehalten, ohne von Termindruck oder Erwartungsdruck abgelenkt zu werden. In den Schweigeexerzitien, bei Kontemplationstagen, beim Pilgern, bei Oasentagen oder in den Bergen wird die Natur wie ein Kraftort, der innere Ruhe und Aufatmen schenkt, erfahren. „Da komme ich endlich wieder zu mir selbst, Gedanken ordnen sich, und ich spüre wieder Lebendigkeit."

Die Natur ist eine Lehrmeisterin für Keimen, Wachsen und Reifen. Die Evangelien berichten, dass Jesus in der Einsamkeit und Ruhe der Natur gebetet hat, um sich mit dann mit neuer Kraft den Menschen zuwenden zu können. Wer zur Ruhe kommt, wird empfindsamer, betender, nachdenklicher.

Gabriela Grunden

Das fünfte Evangelium

Die Natur ist wie ein fünftes Evangelium, eine ungeschriebene Botschaft Gottes für uns Menschen. Es erzählt nicht nur von der Schönheit, der Heilkraft und Freude in der Natur, sondern ebenso von ihrer Verwundbarkeit und der menschengemachten Zerstörung. Verbrannte Bäume unter Bombenhagel in der Ukraine. Dürre und Überschwemmungen im Süden Europas. Was haben wir aus Gottes guter Schöpfung gemacht?

Wer nachdenkt, wird an den Wunden der Erde nicht achtlos vorbeigehen. Pflanzen, Tiere und Bäume verlieren ihren Lebensraum und nach und nach auch der Mensch. Wer hört, wird auch die Schreie und Schmerzen der geschundenen Tiere in den Produktionsbetrieben, auf Transportwegen und in den Schlachthäusern im Ohr haben.

Was werden wir unseren Enkeln hinterlassen? Wir müssen und können jetzt etwas tun, damit gesunde Böden, Wiesen und Wälder erhalten bleiben und Tiere artgerecht behandelt werden. Auch das ist eine Botschaft der Natur, unser fünftes Evangelium.

Ökologische Umkehr

Wir benötigen eine ökologische Spiritualität, die die Erde mit allen, die auf ihr wohnen, bewahrt, hütet, pflegt, schützt. Die Wunden der Natur sind nur durch ökologische Umkehr zu heilen. Es geht um eine persönliche Umkehr im Lebensstil, Produkteinkauf etc., auch um eine gemeinschaftliche Umkehr. „Die christliche Spiritualität ermutigt zu einem prophetischen und kontemplativen Lebensstil, der fähig ist, sich zutiefst zu freuen, ohne auf Konsum versessen zu sein…

Die ständige Anhäufung von Möglichkeiten zum Konsum lenkt das Herz ab und verhindert, jedes Ding und jeden Moment zu würdigen.“ (Papst Franziskus, Laudato si, 222).

Wir sind von Gott nicht zum Herrschen berufen, sondern zum Hüten, Bewahren und Schützen. Was das Schicksal der Menschen und das Schicksal der Tiere angeht: Ein und dasselbe Schicksal steht ihnen bevor. Der Tod von diesen gleicht dem Tod von jenen. Sie haben denselben Atem. Nehmen wir Noah aus der biblischen Erzählung zum Vorbild. Noah ist hebräisch und seine Wortwurzel hat mit „sich niederlassen/ruhen, auch trösten“ zu tun. Noah weiß, dass er nicht die ganze Welt retten kann, aber einen wichtigen Teil davon. Nach der großen Flut schließt Gott einen Bund mit den Menschen und mit den Tieren. Alle Lebewesen, Menschen und Tiere werden gesegnet. Der Bund gilt. Und bleibt. Aus dieser Geschichte Gottes mit Noah werden die sieben Gebote, die als Weltethos für alle Menschen gelten, abgeleitet: Mord, Diebstahl, Tierquälerei, Unzucht, Götzenanbetung und Gotteslästerung sind verboten, die Wahrung des Rechtsprinzips und einer geordneten Gerichtsbarkeit ist gefordert. Das durch den Bund gegebene Menschenrecht wird durch die allgemeine Menschenpflicht ergänzt. Allen ist diese Einsicht gegeben, alle sind Schwestern und Brüder und alle Tiere Mitgeschöpfe.

Gabriela Grunden

19. – 21. Januar 2024

Tage der Stille
„Aus der Stille Kraft schöpfen“

In Kooperation mit „ephata“

Elemente des Wochenendes werden sein:
+ Übungen zur Körperwahrnehmung
+ geistliche Impulse
+ Zeit zum Spazierengehen / zur Wahrnehmung der Natur
+ Möglichkeit zum Einzelgespräch als Begleitung des persönlichen Weges.

Leitung	Dorothea Schroth
Zeit	Beginn Freitag, 19.01.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.01.2024, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 50,- € Unterkunft/Verpflegung: 170,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

26. – 28. Januar 2024

„… dass es in deinen Armen getanzt sein will“ – Lebenskunst mit Madeleine Delbrêl
Meditatives Wochenende
in Zusammenarbeit mit der Frauenseelsorge, Diözese Augsburg

Madeleine Delbrêl (1904 – 1964) fasziniert durch ihren ungewöhnlichen Lebensweg und ihre Entschiedenheit für ein Leben aus dem Evangelium. Sie ist vertraut mit Fragen der Atheismus, der Sehnsucht nach Menschlichkeit und dem Ringen um das Geheimnis Gottes. Ihre Worte und poetischen Bilder sprengen herkömmliche religiöse Formeln. Von ihrer mutigen Lebensgeschichte, ihren Texten und Gedanken lassen wir uns inspirieren, um mit den eigenen Fragen und Erfahrungen in Berührung zu kommen. Neben Impulsen und Meditationen begleiten uns Schweigezeiten, Übungen aus dem Qigong und meditative Tänze.

Leitung	Jutta Polder-Wehle Dr. Elisabeth Thérèse Winter
Zeit	Beginn Freitag, 26.01.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 28.01.2024, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried Klosterhof 8 82347 Bernried
Kosten	Kurskosten: 57,- € ohne Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

14. – 21. Februar 2024

Fasten – eine Atempause für Leib und Seele In Liebe geh

Fasten ist schon von jeher geschätzt, um Leib, Seele und Geist zu reinigen und sich für neue Erfahrungen zu öffnen.

Wir führen das Buchinger-Fasten durch, das sich auf Tee, Obst- und Gemüsesäfte beschränkt.

Der Schwerpunkt der Geistlichen Impulse liegt bei dem Thema des neuen Fastenbegleiters der KLB Bayern "In Liebe geh". Dieser betrachtet das Leben des Bruder Klaus noch mehr unter dem Blickwinkel seiner Frau Dorothee Wyss.

Es gibt im Kurs Ruhepausen, Tanz, Zeiten der Stille und Raum für Bewegung sowie gemeinsame Gottesdienstfeiern.

Leitung	Rosi Hochholzer Regina Schaich Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Mittwoch, 14.02.2024, 16.30 Uhr Ende Mittwoch, 21.02.2024, 13.30 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 663,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

25. Februar 2024

Tag der Hochzeitsjubilare im Schloss Fürstenried Dank für den gemeinsamen Weg – Segen für die Zukunft

Tag für Tag, Jahr für Jahr – das ist Aufgabe, Herausforderung, aber auch Geschenk! Es tut gut, sich einmal Zeit zu nehmen und sich eine Unterbrechung zu gönnen – egal wieviel Ehejahre Sie zählen. Dabei kann man das, was war, in den Blick nehmen und an das denken, was man für die Zukunft erhofft. Für alles danken wir Gott und bitten um seinen Segen.

Abschluss mit Gottesdienst, Lichtfeier und einem festlichen Candlelight-Dinner. Messe mit Prälat Lorenz Kastenhofer, Leiter der Hauptabteilung Liturgie und geistliches Leben im Erzbischöflichem Ordinariat München

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber Prälat Lorenz Kastenhofer (Messe)
Zeit	Beginn Sonntag, 25.02.2024, 14.00 Uhr Beginn 14.00 Uhr, Ende 20.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	29,- € pro Person für das Candlelight-Dinner
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

08. – 10. März 2024

Zur Quelle gehen
Taizé Wochenende auf der Fraueninsel

Die Fastenzeit nutzen, um anzuhalten, zur Ruhe zu kommen, dem Geist Raum zu geben durch Gebet, Gesänge, Impulse aus der Bibel, Meditation & Stille. Eine Zeit, um der eigenen Sehnsucht im Herzen nachzuspüren und kraftvoll in den Frühling zu starten.

Körperübungen aus dem Yoga & meditative Tänze werden uns dabei begleiten. Wir werden natürlich auch die Insel als Kraftquelle nutzen und die Frühlingsboten auf der Insel für uns entdecken.

Leitung	Andrea Uhl
Zeit	Beginn Freitag, 08.03.2024, 17.00 Uhr Ende Sonntag, 10.03.2024, 15.00 Uhr
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth 83256 Frauenchiemsee
Kosten	Kursgebühr: 72,- €
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

10. März 2024

„Weil i di mog!"
Sich Zeit nehmen als Paar für das Schöne.

„Ich mag dich!" – diese Worte tun immer wieder gut!

Allein, als Paar und in der Gruppe wollen wir auf das Wohltuende in unserer Beziehung und im Leben schauen.

Mittagessen in der Klostergaststätte

Am Ende des Tages, feiern wir gemeinsam eine Segensandacht

Eine Veranstaltung der Ehe- und Familienpastoral:
www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie

Leitung	Ulrich Englmaier in Kooperation mit den Franziskaner Minoriten
Zeit	Beginn Sonntag, 10.03.2024, 10.00 Uhr Ende Sonntag, 10.03.2024, 17.00 Uhr
Ort	Kloster Maria Eck Maria-Eck-Str. 2 83313 Siegsdorf
Kosten	entstehen nur für das Mittagessen in der Klostergaststätte
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

28. – 31. März 2024

Der ersten Osterzeugin auf der Spur
Kar- und Ostertage am Petersberg

Diese Tage dienen der Begegnung und dem Austausch über persönliche Kar- und Ostererfahrungen, aber auch der Entdeckung neuer Zugänge zur wichtigsten Festzeit im christlichen Glauben. Dieses Jahr richten wir unseren Blick auf Maria von Magdala.

Neben der Feier der Liturgien gibt es Zeiten für Stille sowie die Möglichkeit zu Einzelgesprächen und zum Gestalten der Osterkerzen. Wir erleben am Karsamstag auch ein Konzert in der Basilika von Johannes Seibold mit Musik zum Thema.

In der Verpflegung wird auf die Kartage Rücksicht genommen. Es gibt zum Kaffee keinen Kuchen.

Leitung	Irmgard Haas Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Donnerstag, 28.03.2024, 17.00 Uhr Ende Sonntag, 31.03.2024, 10.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 310,- € Frühbucherpreis bis 28.01.2024: 280,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

12. – 14. April 2024

Qigong und Märchen
Mit den 18 Harmonischen Bewegungen den Frühling begrüßen

Der Frühling, gilt auch in unserer westlichen Tradition als die Zeit, in der es um Erneuerung und Wachstum, neu belebte Kreativität und wieder erwachendes Körpergefühl geht.

Durch Körperübungen aus dem Qigong und kontemplativen Meditationseinheiten, sowie eingestreute Märchen wollen wir dem nachspüren und Impulse für den Alltag erhalten.

Bei geeignetem Wetter üben wir in der Natur. Ausreichend Pausen zur eigenen Gestaltung. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 12.04.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 14.04.2024, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 52,- €
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

12. – 14. April 2024

„Zeit für mich und meine Seele"
Besinnungswochenende
"SEIN Weg...Mein Weg"

In der schönen Alpenlandschaft zur Ruhe kommen...
Meinem Leben nachspüren und auftanken für den Alltag.

Anhand biblischer Texte, Impulsen die unseren Blick weiten, mit uns selbst und Gott in Berührung bringen.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Freitag, 12.04.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 14.04.2024, 18.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr Unterkunft/Verpflegung: 80,- €
Anmeldung	sr.katharina@barmherzige.net

14. April 2024

„Unterwegs im Labyrinth des Lebens"
Als Paar und Familie österlich leben – wie geht das?

Der Einkehrtag für Paare will eine Stärkung für die Beziehung und für die ganze Familie sein.

Im Bildungs- und Erholungshaus der Franziskanerinnen werden die Kinder betreut. Die Eltern haben Zeit für sich als Paar.

Eine Veranstaltung der Ehe- und Familienpastoral:
www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie

Leitung	Susanne Kienast Martin Kienast
Zeit	Sonntag, 14.04.2024 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Palling, Klostergut Harpfetsham Harpfetsham 1 83349 Palling
Kosten	Kosten entstehen nur für Mittagessen und Getränke
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

03. – 05. Juni 2024

Der Preis der Freiheit
Oasentage mit Prälat Neuhauser

Unter der Überschrift "Der Preis der Freiheit" betrachten wir die biblischen Urgeschichten. In der Deutungsgeschichte sind sie häufig in unverdienter Weise zu einer herausfordernden Literatur des ersten Testaments gemacht worden. Eigentlich beinhalten sie eine sehr stützende Botschaft. Diese soll bei unseren Oasentagen in der Mitte stehen.

Es gibt Zeiten im Gebet sowie gemeinsame Eucharistiefeiern. Auch Einzelgespräche sind möglich.

Leitung	Prälat Peter Neuhauser Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Montag, 03.06.2024, 10.00 Uhr Ende Mittwoch, 05.06.2024, 14.30 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 257,- € Frühbucherpreis bis 03.03.2024: 237,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

14. – 16. Juni 2024

Damit der Geist im Singen auflebt
Singen als spiritueller Weg

Singen ist Freude und lebendiger Ausdruck unseres Innersten. Die Entfaltung und Erfahrung der eigenen Singstimme während des Singens und Übens bringt uns in Berührung mit dem innersten Wesen unseres Seins.

Wir singen gemeinsam ein- und mehrstimmige Lieder.
Ein Wochenende für Stimmbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse, die Freude am Singen haben und glauben, dass Singen und Stimme ein Weg zum Selbst sind.

Elemente des Kurses sind:
Gemeinsames Singen – Körperübungen aus dem Qigong – Stimmübungen – meditatives Sitzen, Tönen und Singen – persönliche stille Zeiten

Leitung	Hans Fischaleck Eva-Patricia Maier-Merck
Zeit	Beginn Freitag, 14.06.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 16.06.2024, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 72,- €
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

05. – 07. Juli 2024

Oasentage Qigong im Sommer
Mit Qigong und Stab sich selbst und die Natur entdecken

Atmung, Vorstellungskraft und Bewegung sind die drei Säulen des Qigong, durch die Störungen im Energiefluss des Menschen ausgeglichen werden können. Für den, der sich eingehend damit beschäftigt, hält es eine unerschöpfliche Faszination bereit, die den ganzen Lebensweg und die Lebensweise heilsam durchdringen kann.

Wir üben die Form Taiji Stab und erschließen uns die Natur durch kleine Wanderungen. Der Tag beginnt und endet mit kontemplative Meditationseinheiten. Es bleiben ausreichend Pausen zur eigenen Gestaltung. Stäbe können gestellt werden.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 05.07.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 07.07.2024, 13.00 Uhr
Ort	Besinnungshaus der Herz-Jesu-Missionare Oase Steinerskirchen Steinerskirchen 1 86558 Hohenwart
Kosten	Kurgebühr: 75,- €
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

05. – 07. Juli 2024

Tage der Stille
„Alles aus Liebe, nichts aus Zwang."
(Franz v Sales)

An diesem Wochenende wollen wir den Lärm des Alltags hinter uns lassen. Der Panoramablick bis zu den Alpen und die Ruhe des Klosters geben uns den Rahmen, um in Stille und Schweigen Kraft zu sammeln.

Das durchgehende Schweigen beginnt mit der ersten Meditation und wird nach dem Mittagessen am Sonntag aufgehoben. Um in der Achtsamkeit und der inneren Ausrichtung zu bleiben, verzichten wir auf alle Ablenkungen durch Zeitung, Lektüre und Handy. Zwischen den Meditationszeiten bleibt Raum für freie Zeit um die herrliche Natur zu erleben und für ein persönliches Begleitgespräch.

Leitung	Renate Frank
Zeit	Beginn Freitag, 05.07.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 07.07.2024, 13.00 Uhr
Ort	Kloster Zangberg
Kosten	Kursgebühr: 40,- € Unterkunft/Verpflegung: ca. 126,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

19. – 21. Juli 2024

Qigong im Sommer
„Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen“

Die christlichen Tradition kennt die Empfehlung „Tue deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“.

Hildegard von Bingen spricht von der Grünkraft der Natur, die wir uns zu Nutze machen sollten. Qigong geübt in der Natur, hilft Menschen auf einem spirituellen Weg Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wir kombinieren an diesem Wochenende Qigongübungen, Meditationseinheiten und hören aus dem Schatz der Märchen. Bei geeignetem Wetter üben wir in der Natur. Es bleiben ausreichend Pausen zur eigenen Gestaltung, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 19.07.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.07.2024, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 52,- €
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

28. Juli 2024

Oma-Opa-Enkel-Tag
Gemeinsam auf den Spuren von Korbinian mit dem Bären

Vormittag: (Familien-) Führung im Diözesanmuseum zur Landesausstellung 1.300 Jahre Korbinian und Angebot, in der Werkstatt kreativ zu sein.

Nachmittags kleine Führung im Freisinger Dom mit abschließender Segensfeier

Eine Veranstaltung der Ehe- und Familienpastoral in Kooperation mit dem Diözesanmuseum Freising.

Leitung	Agnes Passauer
Zeit	Sonntag, 28.07.2024 Beginn 10.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Diözesanmuseum Domberg 21 85354 Freising
Kosten	keine Kosten, außer Selbstzahlung Mittagessen
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/oma-opa-enkel

12. – 18. August 2024

Ikonenschreibkurs
Engel, sind keine flatterhaften Wesen

Engel sind keine flatterhaften Wesen. Sie stehen für Gottes Aufgaben bereit. Michael als Kämpfer, Gabriel als Botschafter und Raphael als Heiler. Was können wir von ihnen lernen? Wie begleiten sie uns?

In Absprache mit der Seminarleitung können auch eigene Ikonenthemen ausgesucht werden. Gebet, Gottesdienste und geistliche Begleitung ergänzen den Prozess des Ikonenschreibens.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird zur Verfügung gestellt.

Leitung	Pfr. Josef Mayer Rosmarie Kaderli
Zeit	Beginn Montag, 12.08.2024, 12.00 Uhr Ende Sonntag, 18.08.2024, 14.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 633,50 € Frühbucherpreis bis 12.05.2024: 603,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

31. August – 06. September 2024

Ora et labora
Gemeinsame Tage im Geiste Benedikts

Neben gemeinsamen Mahlzeiten und festen Gebetszeiten gibt es täglich einen spirituellen Impuls.

Die Tätigkeiten auf dem Petersberg sind individuell akzentuiert. Sie können nach Herzenslust lesen, wandern, Ausflüge machen, sich eine Beschäftigung suchen oder entspannen, während es in Scheyern auch um Arbeiten auf dem Klostergelände geht. Es ist notwendig, mit Hacke oder Rechen umzugehen oder bei Regen sich an Reinigungsarbeiten o.ä. zu beteiligen.

Wegen dieser unterschiedlichen Gestaltungen ist es auch möglich, die Tage nur zur Hälfte und nur an einem Standort mitzuerleben.

Leitung	Br. Joachim Zierer P. Wolfgang Hubert Claus Stegfellner Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Samstag, 31.08.2024, 12.00 Uhr Ende Freitag, 06.09.2024, 14.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 490,- € Frühbucherpreis bis 30.06.2024: 460,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

20. – 22. September 2024

Tage der Stille
„Kraft tanken für Leib und Seele“

In Kooperation mit „ephata“

Elemente des Wochenendes werden sein:
+ Übungen zur Körperwahrnehmung
+ geistliche Impulse
+ Zeit zum Spazierengehen / zur Wahrnehmung der Natur
+ Möglichkeit zum Einzelgespräch als Begleitung des persönlichen Weges.

Leitung	Renate Frank
Zeit	Beginn Freitag, 20.09.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 22.09.2024, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 50,- € Unterkunft/Verpflegung: 170,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

Eingebung

als gott
das meer
erdachte,
hatte er auch mich im blick

für dich
sagte er

nun laufe ich
ihm entgegen

an des wassers saum

zu bringen
zwei muscheln,
die ich fand
bei flut

eine voll andacht
eine voll dank

Werner Kallen

22. September 2024

„Samma wieda guad!?“
Gedanken zum Thema Versöhnung

Bei diesem Einkehrtag für Paare geht es um: Streiten und sich versöhnen, einander verletzen und einander verzeihen. Dies ist eine hohe Kunst in der Paarbeziehung und Familie!

Impuls-Einheiten, Kloster- und Kirchenführung, Segensgottesdienst und Einzelpaarsegnung mit Msgr. G.R. Konrad Kronast

Eine Veranstaltung der Ehe- und Familienpastoral: www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie

Leitung	Agnes Passauer
Zeit	Sonntag, 22.09.2024 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth 83256 Frauenchiemsee
Kosten	keine Kosten, außer Selbstzahlung für Mittagessen beim Klosterwirt
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

27. – 29. September 2024

Qigong für eine kraftvolle Herbstzeit
Der Herbst: Brokat in der Garderobe des Lebens

Der Herbst ist die Zeit des Element Metall, des Sammelns und der Reflektion. Es ist eine Zeit, die uns dazu einlädt abzuwägen, was wir weiterhin in unser Leben integrieren und behüten und wessen wir uns lieber entledigen möchten.

Ausgewählte Übungen aus dem Schatz des Qigong und hilfreiche Denkanstöße können uns auf körperlicher und seelischer Ebene darin unterstützen.

Wir üben bei geeignetem Wetter auch in der Natur. Ergänzt wird die Zeit durch Köpereigenmassagen und kontemplativen Meditationseinheiten. Es bleiben ausreichend Pausen zur eigenen Gestaltung.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 27.09.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 29.09.2024, 13.00 Uhr
Ort	Besinnungshaus der Herz-Jesu-Missionare Oase Steinerskirchen Steinerskirchen 1 86558 Hohenwart
Kosten	Kurgebühr: 75,- €
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

11. – 13. Oktober 2024

"Zeit für mich und meine Seele"
Besinnungswochenende
Dem Leben auf der Spur...
"Die Sehnsucht in mir..."

In der schönen Alpenlandschaft zur Ruhe kommen...
Meinem Leben nachspüren und auftanken für den Alltag.
Anhand biblischer Texte, Impulsen, die unseren Blick weiten, mit uns selbst und Gott in Berührung bringen.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Freitag, 11.10.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 13.10.2024, 18.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr Unterkunft/Verpflegung: 80,- €
Anmeldung	sr.katharina@barmherzige.net

27. Oktober 2024

„Ich will dich lieben, achten und ehren, alle Tage meines Lebens …"
Was ich dir einmal versprochen habe.

Schenken Sie sich als Paar ZEIT um nachzudenken, was in ihrer Beziehung wichtig ist und was Sie sich einmal versprochen haben. Gönnen Sie sich diesen Tag als einen Abschnitt ihres gemeinsamen Weges.

Mittagessen in der Gaststätte, Nachmittags Führung im Kloster Ettal. Am Ende des Tages, feiern wir gemeinsam eine Segensandacht.

Eine Veranstaltung der Ehe- und Familienpastoral:
www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie
in Kooperation mit der Tourismusseelsorge und der Benediktinerabtei Ettal.

Leitung	Ulrich Englmaier Florian Hammerl
Zeit	Sonntag, 27.10.2024 Beginn 10.00 Uhr, Ende, 17.00 Uhr
Ort	Rathaussaal der Gemeinde Ettal Ammergauer Str. 8 82488 Ettal
Kosten	Kosten entstehen nur für das Mittagessen
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

28. Oktober – 01. November 2024

Ikonenschreibkurs
Heilige, Frauen und Männer die Vorbilder in unserem Leben sind.

Heilige sind Frauen und Männer die Vorbilder in unserem Leben sind und unser Leben prägen können. Mit der Ikone und wärend des Ikonenschreiben lassen wir uns auf ihre Stärken und Vorbild-Funktion ein.

Gebet, Gottesdienste und geistliche Begleitung ergänzen den Prozess des Ikonenschreibens.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird zur Verfügung gestellt.

Leitung	Diakon Josef Jackl Rosmarie Kaderli
Zeit	Beginn Montag, 28.10.2024, 09.30 Uhr Ende Freitag, 01.11.2024, 17.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 550,- € Frühbucherpreis bis 28. Juli 2024: 520,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

29. November – 01. Dezember 2024

Qigong und kontemplative Meditation
in durchgängigem Schweigen „Mensch werde wesentlich“

Die Zeit des Winters steht in der Denkweise des Qigong für Sammlung, Rückzug und Besinnung auf das Wesentliche.

Im Qigong wird auf der Basis von natürlich fließendem Atem und sanften, achtsamen Bewegungen, das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele bewusst gemacht, kultiviert und harmonisiert. Die Übungen regen die Selbstheilungskräfte an, der Geist kommt zur Ruhe, Blockaden können sich auflösen. Wir kombinieren stilles und bewegtes Qigong mit kontemplativen Meditationseinheiten in durchgängigem Schweigen. Vorkenntnisse nicht notwendig.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 29.11.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 01.12.2024, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 52,- €
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

06. – 08. Dezember 2024

Tage der Stille

„Engel sieht man nicht,
man spürt sie im Herzen.“
(Ruth W.Lingenfelser)

In dieser vorweihnachtlichen Zeit in Stille und im Schweigen achtsam werden für das was meine Seele braucht und in Kontakt kommen mit meinem Engel.

Leitung	Renate Frank
Zeit	Beginn Freitag, 06.12.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 08.12.2024, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kursgebühr: 40,- € Unterkunft/Verpflegung: 144,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

13. – 15. Dezember 2024

Aus der Stille auf die Stimme hören

"Eine Stimme ruft: In der Wüste bahnt
den Weg des Herrn“ (Jesaja 40,3)

Wir stimmen uns ein auf das Kommen des Herrn im Singen adventlicher Lieder. Singen lässt das Denken zur Ruhe kommen, um aus der Stille kommend auf die eigene Stimme zu hören, wie sie klingt und zu erfahren, was die Stille uns bringt.

Zeiten des Singens und der Stille, einfache Übungen aus dem Qigong lassen uns tiefer in die Wahrnehmung unseres Körpers, des Atem, der Stimme kommen und offen werden für Melodien und Texte. Für Stimmbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse.

Elemente des Kurses:
Gemeinsames Singen – Tönen – Körperübungen – Stimmarbeit – Schweigezeiten – Meditatives Sitzen

Leitung	Eva-Patricia Maier-Merck Lisa Kreuzer
Zeit	Beginn Freitag, 13.12.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 15.12.2024, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 72,- €
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

13. – 15. Dezember 2024

Mache Dich auf und werde Licht
Taizé Wochenende im Advent

Die stade Zeit im Advent nutzen, um zur Ruhe zu kommen, sich einzustimmen auf das bevorstehende Weihnachtsfest durch Gebet, Gesänge, Impulse aus der Bibel, Meditation & Stille.

In dieser dunklen Jahreszeit wollen wir uns auf die Geburt des Lichtes vorbereiten. Körperübungen aus dem Yoga und meditative Tänze werden uns dabei begleiten. Natürlich wollen wir auch die Insel in dieser vorweihnachtlichen Zeit genießen.

Leitung	Andrea Uhl
Zeit	Beginn Freitag, 13.12.2024, 17.00 Uhr Ende Sonntag, 15.12.2024, 15.00 Uhr
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth 83256 Frauenchiemsee
Kosten	Kursgebühr: 72,- €
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

20. – 22. Dezember 2024

Auszeit vor Weihnachten
Mit dem Ohr des Herzens hören…

In dieser für Viele stressbeladenen Zeit des Jahres schenken wir Ihnen eine Aus(!)Zeit vom Trubel des Alltags, damit Weihnachten für Sie zu einem echten Fest werden kann.

In diesem Jahr richten wir unser Augenmerk auf die Überschrift des Ulrichsjahres "Mit dem Ohr des Herzens hören" und schauen unter diesem Blickwinkel auf die Kindheitsgeschichte Jesu.

Leitung	Jürgen Bauer Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Freitag, 20.12.2024, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 22.12.2024, 15.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 240,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

FORTBILDUNG
& QUALIFIZIERUNG

„Ihr werdet nur noch denken,
was ihr handelnd zu verantworten habt."
Dietrich Bonhoeffer

Verändern Fakten? Was blockiert Veränderung?
„Sich den Tatsachen zu stellen bedeutet nicht, sich ihrer lediglich bewusst zu sein…Wenn Fakten allein uns ins gelobte Land führen könnten – Fakten über Klimawandel, Waffengewalt, Terrorismus, Krieg, Rassismus, wirtschaftliche Ungleichheit –, dann lebten wir ja bereits in einem Paradies der Tatsachen. Das Problem ist nicht, dass wir nicht wissen, was vor sich geht, sondern dass wir es nicht ertragen, uns durch dieses Wissen verändern zu lassen."

Deborah Nelson, Denken ohne Trost. Arbus, Arendt, Didion, McCarthy, Sontag, Weil Berlin 2022, 27.

ANGEBOT

Besinnungstage

Themenorientierte Tage, z.B. anhand biblischer Themen. Sie möchten zur Orientierung aus dem Glauben einladen.

Kollegiale Beratung

Der Fachbereich Exerzitien bietet für Geistliche Begleiterinnen und Geistliche Begleiter eine Intervisionsgruppe zur kollegialen Beratung an.

Kontakt: Gabriela Grunden
exerzitien@eomuc.de

Informationen – weitere Angebote

+ Haben Sie Interesse an Geistlicher Begleitung, suchen Sie einen geeigneten Begleiter oder eine geeignete Begleiterin?
+ Möchten Sie sich in diesem Bereich qualifizieren und suchen Ausbildungsangebote?
+ Suchen Sie eine Intervisionsgruppe zur kollegialen Beratung?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
exerzitien@eomuc.de

20. Januar 2024

Ars moriendi
Einführung in christliche Grundhaltungen

Die Antike kannte eine ars moriendi: eine Sterbenskunst. In der Gegenwart mag dies viele befremden.

Doch die Fragen nach Sterben und Tod begleiten auch uns ein Leben lang. Was heißt es, gut zu sterben? Ist angesichts des Todes gelassene Akzeptanz gefordert – oder Widerstand, gar Engagement, ihn hinauszuzögern, vielleicht sogar zu überwinden? Woher weiß ich, worum es für mich beim Sterben geht?

Der Workshop nähert sich diesen Fragen auf unterschiedliche Weisen: mit einem Impulsvortrag, Gruppendiskussionen, kurzen Textauszügen, angeleiteten Selbstreflexionen.

Leitung	Olivia Mitscherlich-Schönherr ist promoviert und habilitiert in der Philosophie. Schwerpunkte ihrer Forschung hat sie in Fragen eines gelingenden Lebens in Grenzsituationen.
Zeit	Samstag, 20.01.2024 Beginn 10.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Onlineveranstaltung
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

16. März 2024

Lebensklugheit
Einführung in eine christliche Grundhaltung

Für Thomas von Aquin war Klugheit die wichtigste Kardinaltugend. In der Gegenwart werden dagegen Menschen häufig als klug bezeichnet, die ihre eigenen Interessen geschickt durchzusetzen wissen und es dabei nicht so genau nehmen mit der Moral.

Aber geht Klugheit tatsächlich im kalten Kalkulieren auf? Können wir wirklich ohne die Anderen, ohne Glauben, Liebe, Hoffnung klug sein?

Der Workshop nähert sich diesen Fragen auf unterschiedliche Weisen: mit einem Impulsvortrag, Gruppendiskussionen, kurzen Textauszügen, angeleiteten Selbstreflexionen.

Leitung	Olivia Mitscherlich-Schönherr ist promoviert und habilitiert in der Philosophie. Schwerpunkte ihrer Forschung hat sie in Fragen eines gelingenden Lebens in Grenzsituationen.
Zeit	Samstag, 16.03.2024 Beginn 10.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Onlineveranstaltung
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

22. Juni 2024

Vulnerabilität als Chance
Einführung in christliche Grundhaltungen

Während der Corona-Pandemie waren sie in aller Munde: die vulnerablen Personengruppen. Dabei wurde mit Vulnerabilität meist eine besondere – überdurchschnittliche – Schwäche, Gefährdung assoziiert. Aber sind nicht alle Lebewesen vulnerabel? Und ist Vulnerabilität wirklich nur eine Schwäche? Eröffnet sie neben allem Leid nicht auch besondere Möglichkeiten der Erkenntnis, der Gemeinschaft, des Glücks?

Der Workshop nähert sich diesen Fragen auf unterschiedliche Weisen: mit einem Impulsvortrag, Gruppendiskussionen, kurzen Textauszügen, angeleiteten Selbstreflexionen.

Leitung	Olivia Mitscherlich-Schönherr ist promoviert und habilitiert in der Philosophie. Schwerpunkte ihrer Forschung hat sie in Fragen eines gelingenden Lebens in Grenzsituationen.
Zeit	Beginn Samstag, 22.06.2024, 10.00 Uhr Beginn, 10.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Onlineveranstaltung
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

Geistliche Begleitung

Geistliche Begleitung ist ein professionelles Angebot von Christ:innen für Christ:innen und für alle, die auf der Suche sind.

In regelmäßigen Gesprächen besteht die Möglichkeit, gemeinsam auf das Leben zu schauen und die spirituellen Ressourcen zu erkunden.

Geistliche Begleitung ist eine Wegbegleitung mit offenem Ohr und weitem Horizont. Sie verhilft dazu, die Frage nach Gott wach zu halten und neugierig zu bleiben auf Gottes Spuren im eigenen Leben und in der Welt.

Geistliche Begleitung ist ein qualifiziertes seelsorgliches Angebot, alles Gesprochene wird vertraulich behandelt.

Neugierig? Dann vereinbaren Sie ein erstes Gespräch zum Kennenlernen und zur Klärung.

Informationen zu den Begleiter:innen & Kontakt:
www.spiritualitaet-leben.de > Geistliche Begeleitung

26. Januar –
17. November 2024

Spirituelle Wegbegleitung Basiskurs

Mitgehen, begleiten und achtsam auf Lebenswege schauen, das versteht man unter Spiritueller Wegbegleitung.

+ Der Kurs vermittelt Basiswissen in Gesprächsführung und spirituellen Grundhaltungen sowie Einblicke in Prozesse und Grenzen geistlicher Begleitung.
+ Die Fortbildung bietet zudem Grundkenntnisse für die Begleitung von Gruppen in Verbänden, Pfarrgemeinden und bei Exerzitien im Alltag.
+ Sie richtet sich an Frauen und Männer, die Freude daran haben, auf Grundlage christlicher Spiritualität Menschen oder Gruppen zu begleiten.

Voraussetzungen:

+ Möglichkeit zur Teilnahme an allen 5 Kurswochenenden
+ Teilnahme an Exerzitien im Alltag und/oder Einzelexerzitien
+ Teilnahme an etwa 5 regionalen Treffen
+ Eigene Geistliche Begleitung im Kursjahr

Bewerbung:

Anforderung der Bewerbungsunterlagen per Post oder per E-Mail an **jseibold@eomuc.de.**
Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist auf 15 Personen begrenzt. Über die Teilnahme entscheidet die Kursleitung bis Ende Juni. Wir bitten um Zusendung der schriftlichen Unterlagen an:

KLB Bildungswerk e.V.,
Petersberg 2a
85253 Erdweg

Inhalte und Termine 2024

Hören – Sehen – Wahrnehmen
Grundhaltungen spiritueller Wegbegleitung
26.-28. Januar 2024
Miteinander reden
Kommunikation und Gesprächsbegleitung
22.-24. März 2024
Da kam Jesus hinzu
Spirituelle Dimension von Wegbegleitung 14.-16. Juni 2024
Erkennen, was zum Leben führt
Wahrnehmen - Unterscheiden - Entscheiden
11.-13. Oktober 2024
Anfangen – Weg-begleiten – Aufhören
Prozesse und Grenzen
15.-17. November 2024

Leitung	Dr. Gabriela Grunden, Johannes Seibold
Zeit	Die Wochenenden beginnen jeweils am Freitag um 18:00 Uhr und enden am Sonntag gegen 14:00 Uhr
Ort	Bildungshaus Armstorf (Franziskanerinnen) Dorfener Str. 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Je Wochenende etwa 125,– € für Unterkunft und Verpflegung. Abrechnung direkt über das Bildungshaus zu den jeweiligen Konditionen. Alle übrigen Kurskosten werden vom Erzbistum München und Freising und vom KLB Bildungswerk übernommen.
Kontakt	Johannes Seibold, jseibold@eomuc.de Gabriela Grunden, ggrunden@eomuc.de

DAS TEAM

Dr. Gabriela Grunden
Dr. theol., Leitung Abteilung Spiritualität
Seelsorgerin, Geistliche Begleiterin,
Exerzitienbegleiterin, systemische Coachin,
Mitglied der Communität IHS.

Klara Ratzinger
Sekretariat und Kursverwaltung
in der Abteilung Spiritualität,
Verwaltungsfachangestellte

Jonas Weinzierl
Diplomtheologe, Geistlicher Begleiter,
Exerzitienbegleiter, (Trauerbegleiter),
Heilpraktiker für Psychotherapie
Leitung Fachbereich Exerzitien
Exerzitienhaus Schloss Fürstenried

Franziska Pichler
Pädagogin, Master Soziale Arbeit,
Berufungscoach:in (WaVe)
Erlebnispädagogin
Ausbildung Supervision (MIT München)

Maite Viaplana
Sekretariat
Exerzitienhaus Schloss Fürstenried

Ariane Roidl
Sekretariat
Exerzitienhaus Schloss Fürstenried

ANMELDUNG

Anmeldung über uns oder direkt beim Anbieter?

Wo nicht anders verzeichnet, melden Sie sich bitte per E-Mail (s.Kontakte) oder direkt über das Formular auf unserer Website an:

www.spiritualitaet-leben.de

Kontakt Erzbischöfliches Ordinariat München
Abt. Spiritualität / Fachbereich Exerzitien
Schrammerstr. 3
80333 München
Telefon 089 2137-74313
E-Mail exerzitien@eomuc.de

Veranstaltungshäuser:

Kontakt **Bildungshaus St. Martin**
Kloster Bernried,
Klosterhof 8, 82347 Bernried
Telefon 08158 255-0
E-Mail zentrale@bildungshaus-bernried.de
Internet www.bildungshaus-bernried.de

Kontakt **Bildungshaus der Franziskanerinnen**
Kloster Armstorf, Dorfener Str. 12
84427 Sankt Wolfgang
Telefon 08081 3038
E-Mail info@bildungshaus-armstorf.com
Internet www.bildungshaus-armstorf.com

Kontakt **Bildungshaus der Herz Jesu Missionare**
Oase Steinerskirchen, 86558 Hohenwart
Telefon 08446 9201-0
E-Mail info@oase-steinerskirchen.de
Internet www.oase-steinerskirchen.de

Kontakt **ephata**
Telefon 089 62489699 Frau Nickolai
E-Mail info@ephata-online.de
Internet www.ephata-online.de

Kontakt **Katholische Erwachsenenbildung im Erzbistum München und Freising**
Telefon 089 2137-1387
E-Mail Erwachsenenbildung@eomuc.de
Internet www.keb-muenchen.de

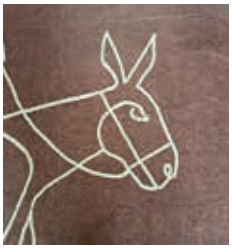
Kontakt **Katholische Landvolkshochschule, Haus Petersberg**
Petersberg 2, 85253 Erdweg
Telefon 08138 9313-0
E-Mail klvhs@der-petersberg.de
Internet www.der-petersberg.de

Kontakt **Pilgerstelle der Diözese Augsburg**
Peutingerstr. 5, 86152 Augsburg
Telefon 0821 3166-3240
E-Mail bergexerzitien@bistum-augsburg.de
Internet www.bergexerzitien.de

Kontakt **Schloss Fürstenried, Exerzitienhaus**
Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Telefon 089 7450829-0
E-Mail exerzitien@schloss-fuerstenried.de
Internet www.schloss-fuerstenried.de

Kontakt **Exerzitienhaus St. Paulus Leitershofen**
Krippackerstr. 6, 86391 Stadtbergen
Telefon 0821 90754-0
E-Mail info@exerzitienhaus.org
Internet www.exerzitienhaus.org

Kontakt **Schwesternhaus Ambach Communität IHS**
Seeuferstr. 35, 82541 Münsing-Ambach
Telefon 08177 581
E-Mail kontakt@communitaet-ihs.de
Internet www.communitaet-ihs.de



MARLINGER HÖHENWEG
MARLINGER WAALWEG
MERANER WAALRUNDF. SENTIERI D'ACQUA MERANESI
A V S
A V S
A V S

Unser Programm: Online!

Unser aktuelles Programm mit der Kursübersicht und der Möglichkeit, sich direkt anzumelden, finden Sie auf

www.spiritualitaet-leben.de