

**WAS** Stille, Gebet,  
Gespräch, Impulse

**WANN** Montag, 30. Juni 2025 bis  
Donnerstag, 3. Juli 2025

**WO** Benediktinerkloster  
St. Ottilien, Gästehaus

**WER** Menschen ab dem  
60. Lebensjahr

## Organisatorisches

### An/Abreise (privat)

- Unterbringung: EZ mit Bad (DZ möglich)
- Verpflegung: Vollpension
- Kosten: 400.- € (zu bezahlen vor Ort bei Klaus Klonowski)

### Mitbringen

- Kleidung (auch wetterfest), Hausschuhe, Wecker, persönlicher Bedarf
- Das Haus ist barrierefrei

### Teilnehmerzahl

14 Teilnehmer/innen

### Leitung

Diakon Klaus Klonowski  
Seniorenseelsorger München Nord-Ost  
Telefon 01 60 / 61 71 914

### Anmeldung bis 10. März schriftlich (siehe Einlegeblatt)

Pfarrei St. Valentin, Klaus Klonowski  
St. Valentin-Weg 1, 85774 Unterföhring



ERZDIOEZE MÜNCHEN  
UND FREISING

### Impressum

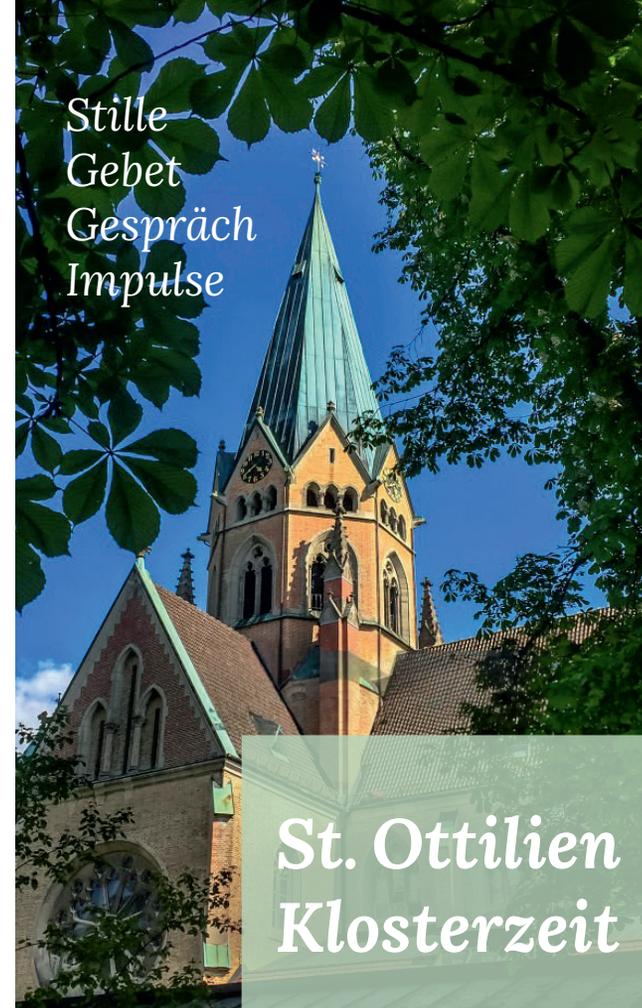
Erzdiözese München und Freising (KdöR)  
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
Generalvikar Christoph Klingan  
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,  
Abteilung Seniorenpastoral

Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation,  
Visuelle Kommunikation

Bildnachweis: istock.com/xxx  
Klaus Klonowski Foto: EOM  
Gestaltung: Freya Huber  
Druck: www.sasdruck.de

UID-Nummer: DE811510756



Stille  
Gebet  
Gespräch  
Impulse

St. Ottilien  
Klosterzeit

für Senioren  
und Seniorinnen

30. Juni bis  
03. Juli 2025



ERZDIOEZE MÜNCHEN  
UND FREISING

# Gottesbegegnungen in meinem Leben

Eine gute Zeit an einem besonderen Ort mit anderen verbringen und benediktinische Gastfreundschaft genießen, dazu lädt die Klosterzeit für Senior:innen ein.

Die Struktur aus Gebet, auch in der klösterlichen Gemeinschaft, Betrachtung und Gespräch lädt Sie ein zum Innehalten und zur Besinnung. Zentrale Themen sind dabei die Spuren Gottes in Ihrem Leben.

**Diakon Klaus Klonowski**  
ist Seniorensorge und begleitet Sie durch diese Klosterzeit für Senioren.



## PROGRAMM

### Montag, 30. Juni

- 11:30 Anreise (privat)
- 12:00 Mittagsgebet
- 12.30 Mittagessen, Kaffee
- 15.00 Vortrag und Stille, gemeinsames Gespräch
- 16.30 Zeit für mich
- 18.00 Vesper
- 18.45 Abendessen
- 20.00 „Kindheit und Jugend“
- 21.00 Tagesabschluss und Abendgebet
- 21.30 Nachtruhe

### Dienstag, 01. Juli

- 05.40 Laudes (freiwillig)
- 07.00 einfache Körperübungen
- 07.30 gemeinsame Stille
- 08.00 Frühstück
- 09.00 Vortrag und Stille
- 10.30 Zeit für mich
- 12.00 Mittagsgebet
- 12.30 Mittagessen, Kaffee
- 15.00 Vortrag und Stille  
gemeinsames Gespräch
- 16.30 Zeit für mich
- 18.00 Vesper
- 18.45 Abendessen
- 20.00 „Familie und Beruf“
- 21.00 Tagesabschluss und  
Abendgebet
- 21.30 Nachtruhe

### Mittwoch, 02. Juli

- 05.40 Laudes (freiwillig)
- 07.00 einfache Körperübungen
- 07.30 gemeinsame Stille
- 08.00 Frühstück
- 09.00 Vortrag und Stille
- 10.30 Zeit für mich
- 12.00 Mittagsgebet
- 12.30 Mittagessen, Kaffee
- 15.00 Vortrag und Stille  
gemeinsames Gespräch
- 16.30 Zeit für mich
- 18.00 Vesper
- 18.45 Abendessen
- 19.30 Film
- 21.00 Tagesabschluss und  
Abendgebet
- 21.30 Nachtruhe

### Donnerstag, 03. Juli

- 05.40 Laudes (freiwillig)
- 07.00 einfache Körperübungen
- 07.30 gemeinsame Stille
- 08.00 Frühstück,  
Zimmer räumen
- 09.30 gemeinsame Stille
- 10.30 Abschlussgespräch  
Zeit für mich
- 12.00 Mittagsgebet
- 12.30 Mittagessen  
Ende

# ANMELDUNG

## KLOSTERZEIT

für Senioren und Seniorinnen

30. Juni bis 03. Juli 2025

Hiermit melde ich mich für die oben genannte Veranstaltung an:

---

Name

---

Vorname

---

Telefon

Fleischlose Kost:

ja

nein

Stornokosten laut AGB des Gästehauses:

ab 4 Wochen: 50 %

ab 30 Tagen: 60 %

am Starttag: 80 %

Ich habe die Stornobedingungen gelesen.

Ich fahre mit dem Auto und kann \_\_\_ Personen mitnehmen.

---

Ort, Datum, Unterschrift