

SPIRITUALITÄT
LEBEN

SPIRITUALITÄT LEBEN

Liebe Leser:innen,
wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Angeboten zu gelebter Spiritualität. Prüft alles und behaltet das Gute (1 Thess 5,21). Dieser Vers aus dem Neuen Testament kann zur Orientierung dienen.

In den letzten Monaten haben wir markante Veränderungen erlebt: Die KI, die künstliche Intelligenz, verändert unseren beruflichen und privaten Alltag. Wie kann ich geprüfte Informationen von Deepfakes abgrenzen? Wie kann ich gute, stimmige Entscheidungen treffen oder wer entscheidet über mein Leben?

Wir sind alle mit großen klimatischen Veränderungen konfrontiert. Die Erderwärmung schreitet voran. Im letzten Sommer haben wir es hautnah erlebt. Menschen, Tiere, Pflanzen und Bäume leiden unter Hitzestress. Darüber hinaus gibt es gesellschaftspolitische Klimaveränderungen. Der Ton ist härter, aggressiver, populistischer geworden. Welche Auswirkungen hat das auf unser Beten, Denken, Reflektieren und Entscheiden? Manche versuchen, Unangenehmes auszublenden, zu leugnen, sich abzulenken. Andere werden wütend und zeigen mit dem Finger auf die vermeintlichen Schuldigen der Misere.

Es hat Sinn, einen klaren Kopf und ein fühlendes Herz zu bewahren. Dabei möchten wir mit unseren Angeboten behilflich sein. Wie wäre es mit begleiteten Aus-zeiten, mit Gelegenheit zum Durchatmen, zum Beten und Meditieren? Ob draußen in den Bergen oder beim Pilgern, ob in einem Kloster oder Bildungshaus, allein oder mit anderen, es lohnt sich, Gottes Spuren im eigenen Leben und in der Welt zu suchen und zu finden.

Gönnen Sie sich Zeit zum Innehalten. Schöpfen Sie freimütig aus den reichen Quellen christlicher Spiritualität. Was gibt Ihnen Halt, Hoffnung, Vertrauen? Ich bin davon überzeugt, dass unser christlicher Glaube reichlich Potential bereithält, uns den rasanten Veränderungen zu stellen und dabei menschlich zu bleiben und unsere Mitwelt zu bewahren. Kultivieren wir unsere Hoffnungskraft um Gottes und der Menschen Willen!

Ihre Gabriela Grunden



EXERZITIEN

12.01. – 15.01.27	Exerzitien auf dem Petersberg	12
24.01. – 29.01.27	Vortragsexerzitien für Seelsorgende	17
01.02. – 12.02.27	Retreat nach eigenem Maß	18
12.02. – 14.02.27	Kontemplatives Wochenende	19
21.02. – 28.02.27	Ignatianische Einzelexerzitien	20
08.03. – 12.03.27	Kontemplative Kurzexerzitien	21
29.03. – 04.04.27	Retreat Ignatianische Einzelexerzitien	22
30.03. – 04.04.27	Junge Exerzitien	23
05.04. – 09.04.27	Feministische Exerzitien	24
15.04. – 18.04.27	Kurzexerzitien	25
19.05. – 26.05.27	Exerzitien nach Ignatius von Loyola	26
20.05. – 23.05.27	Schupperexerzitien für junge Leute	27
31.05. – 06.06.27	Ignatianische Einzelexerzitien	28
14.06. – 18.06.27	Exerzientage für Junge & Junggebliebte	29
18.06. – 24.06.27	Retreat Ignatianische Einzelexerzitien	30
27.06. – 02.07.27	Einzelex. für Hundehalter:innen mit Hund	31
23.07. – 25.07.27	Straßenexerzitien-Wochenende	33
26.07. – 01.08.27	Exerzitien	34
31.07. – 07.08.27	Schweigeexerzitien	35
01.08. – 08.08.27	Ignatianische Einzelexerzitien	36
02.08. – 09.08.27	Ignatianische Einzelexerzitien	37
29.08. – 05.09.27	Ignatianische Einzelexerzitien	38
08.10. – 10.10.27	Kontemplatives Wochenende	39
31.10. – 05.11.27	Ignatianische Einzelexerzitien	40
01.11. – 05.11.27	Schweigeexerzitien	41
11.11. – 14.11.27	Kurzexerzitien	42
14.11. – 19.11.27	Einzelex. für Hundehalter:innen mit Hund	43
28.11. – 05.12.27	Ignatianische Einzelexerzitien	44
28.11. – 05.12.27	Kontemplative Einzelexerzitien	45

PILGERN & BERGSPIRITUALITÄT

05.01. – 09.01.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	50
24.01. – 28.01.27	Skitourenexerzitien in der Silvretta	51
01.02. – 05.02.27	Skitourenexerzitien in der Silvretta	52
16.03. – 20.03.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	53
17.03.27	Münchner Jakobsweg für Frauen	54
21.03. – 25.03.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	55

PILGERN & BERGSPIRITUALITÄT

15.04.27	Münchner Jakobsweg für Frauen	56
19.04. – 23.04.27	Bergexerzitien Natz	57
20.04.27	Pilgerwanderung Birkenstein	58
02.05.27	Pilgertag für Paare im Fünfseenland	59
08.05.27	Wallfahrt von Starnberg nach Andechs	60
13.05.27	Münchner Jakobsweg für Frauen	61
13.05.27	Spirituelle Wanderung Bernried	62
20.06.27	Motorradpilgern für Paare	63
21.06. – 25.06.27	Bergexerzitien im Kaisergebirge	64
28.06. – 02.07.27	Bergexerzitien im Sellrain	65
04.07. – 06.07.27	Besinnliche Bergauszeit	66
05.07. – 09.07.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	67
05.07. – 09.07.27	Bergexerzitien Südtirol	68
15.07.27	Pilgerwanderung für Frauen	69
19.07. – 23.07.27	Bergexerzitien Goldberggruppe	70
20.07. – 24.07.27	Bergexerzitien Anton-Karg-Haus	71
01.08. – 06.08.27	Bergexerzitien Pilgerweg Osttirol	74
14.08. – 18.08.27	Bergexerzitien Ötztaler Trek	75
19.08. – 22.08.27	Bergexerzitien Innsbruck „Quo Vadis“	76
23.08. – 27.08.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	77
25.08. – 29.08.27	Bergexerzitien Venediger Gruppe	78
30.08. – 03.09.27	Sarntaler Hufeisenrunde	79
03.09. – 07.09.27	Bergexerzitien für Jugendliche	80
06.09. – 10.09.27	Bergexerzitien Südtirol	81
10.09. – 12.09.27	Interreligiöse Pilgertage	82
16.09. – 19.09.27	Wanderexerzitien in den Bergen	83
20.09. – 24.09.27	Bergexerzitien Südtirol	84
20.09. – 24.09.27	Bergexerzitien Lindauer Hütte	85
21.09.27	Pilgerwanderung für Frauen	86
24.09. – 03.10.27	Alpenüberquerung Romedius Pilgerweg	87
27.09. – 01.10.27	Bergexerzitien Bayerischer Wald	88
28.09. – 02.10.27	Wander-Exerzitien Dörnberg	89
04.10.27	Besinnliche Herbstwanderung Wörthsee	90
06.10.27	Pilgerwanderung für Frauen	91
17.11. – 21.11.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	92
22.11. – 26.11.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	93
	Adressverzeichnis Bildungswerke	94

SPIRITUELLE IMPULSE

15.01. – 17.01.27	Tage der Stille	99
31.01.27	Vocation Day	104
06.02.27	Veranstaltung für Männer	105
10.02. – 17.02.27	Geistliche Fastenwoche am Petersberg	106
27.02.27	Auszeittag für Mütter	107
28.02.27	Paartag	108
05.03. – 07.03.27	Resilienz-Seminar für Männer	109
07.03. – 12.03.27	Besinnungstage für Männer	110
09.03. – 10.03.27	Kreativ-spirituelle Tage für Frauen	111
16.03.27	Veranstaltung für Männer	112
19.03. – 20.03.27	Stiller Tag	113
19.03. – 21.03.27	Besinnungswochenende	114
20.03.27	Tag der Hochzeitsjubilare	115
25.03. – 28.03.27	Kar- und Ostertage Petersberg	116
05.04.27	Lesung und Gespräch	117
09.04. – 11.04.27	Bibel-Wochenende für Männer	118
12.04.27	Spirituelle Wanderung mit Hund	119
16.04. – 18.04.27	Meditatives Trommeln	120
17.04.27	Auszeittag für Mütter	121
18.04.27	Paartag	122
23.04. – 25.04.27	Qigong im Frühling	123
24.04.27	Paartag	124
30.04. – 02.05.27	Orientierungs Wochenende mit Gesang	125
07.05. – 15.05.27	Pfingstnovene	126
14.05. – 17.05.27	Taizé Pfingst Retreat Fraueninsel	127
03.06.27	Schreib Retreat im Schloss	128
03.06.27	Konzert 2Flügel	129
05.06. – 06.06.27	Malkurs und Selbsterfahrung	130
06.06.27	Paartag	131
11.06. – 13.06.27	Seminar für Männer	132
22.06. – 23.06.27	Orientierungstage für Frauen	133
25.06. – 27.06.27	Seminar für Männer	134
02.07. – 04.07.27	Besinnungswochenende mit Tanz	135
03.07.27	Ökumenischer Paartag mit Kindern	136
03.07.27	Auszeittag für Mütter	137
09.07. – 11.07.27	Tage der Stille	138
09.07. – 11.07.27	Qigong	139

SPIRITUELLE IMPULSE

23.07. – 25.07.27	Tage der Stille	141
09.08. – 15.08.27	Ikonenschreibkurs	142
31.08. – 02.09.27	Gemeinsame Tage im Geiste Benedikts	143
03.09. – 07.09.27	Berufungssuche Rom	144
10.09. – 12.09.27	Qigong im Sommer	145
19.09.27	Paartag Fraueninsel	146
24.09. – 26.09.27	Tage der Stille	147
08.10. – 10.10.27	Meditatives Trommeln	148
14.10. – 15.10.27	Strick-Retreat	149
22.10. – 24.10.27	Seminar für Männer	150
23.10.27	Paartag	151
05.11. – 07.11.27	Qi Gong, Tai Ji und KungFu	152
06.11. – 07.11.27	Sozialtherapeutisches Rollenspiel	153
08.11. – 12.11.27	Ikonenschreibkurs	154
13.11.27	Auszeittag für Mütter	155
19.11. – 21.11.27	Tage der Stille	156
19.11. – 21.11.27	Seminar für Männer	157
19.11. – 21.11.27	Getanztes Gebet	158
27.11.27	Besinnungstag zum 1. Advent	159
29.11. – 01.12.27	Adventsseminar für Frauen	160
03.12. – 05.12.27	Qigong & Meditation (Schweigekurs)	161
10.12. – 11.12.27	Stiller Tag	162
10.12. – 12.12.27	Taizé Wochenende im Advent	163

FORTBILDUNG & QUALIFIZIERUNG

Unsere Veranstaltungen & Angebote	166
Kurs Geistliche Begleitung	167
Ausbildungskurs Pilgerbegleitung	170
Basiskurs Spirituelle Wegbegleitung	172

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Das Team Abteilung Spiritualität & Fachbereiche	178
Information zur Anmeldung	181
Adressen Veranstaltungshäuser	182

JANUAR

● 05.01. – 09.01.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	50
● 12.01. – 15.01.27	Exerziten auf dem Petersberg	16
● 15.01. – 17.01.27	Tage der Stille	104
● 24.01. – 28.01.27	Skitourenexerziten in der Silvretta	51
● 24.01. – 29.01.27	Vortragsexerziten für Seelsorgende	17
● 31.01.27	Vocation Day	105

FEBRUAR

● 01.02. – 05.02.27	Skitourenexerziten in der Silvretta	52
● 01.02. – 12.02.27	Retreat nach eigenem Maß	18
● 06.02.27	Veranstaltung für Männer	106
● 10.02. – 17.02.27	Geistliche Fastenwoche am Petersberg	107
● 12.02. – 14.02.27	Kontemplatives Wochenende	19
● 21.02. – 28.02.27	Ignatianische Einzelexerziten	20
● 27.02.27	Auszeittag für Mütter	108
● 28.02.27	Paartag	109

MÄRZ

● 05.03. – 07.03.27	Resilienz-Seminar für Männer	110
● 07.03. – 12.03.27	Besinnungstage für Männer	111
● 08.03. – 12.03.27	Kontemplative Kurzexerziten	21
● 09.03. – 10.03.27	Kreativ-spirituelle Tage für Frauen	112
● 16.03.27	Veranstaltung für Männer	113
● 16.03. – 20.03.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	53
● 17.03.27	Münchner Jakobsweg für Frauen	54
● 19.03. – 20.03.27	Stiller Tag	114
● 19.03. – 21.03.27	Besinnungswochenende	115
● 20.03.27	Tag der Hochzeitsjubilare	116
● 21.03. – 25.03.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	55
● 25.03. – 28.03.27	Kar- und Ostertage Petersberg	117
● 29.03. – 04.04.27	Retreat Ignatianische Einzelexerziten	22
● 30.03. – 04.04.27	Junge Exerziten	23

APRIL

● 05.04.27	Lesung und Gespräch	118
● 05.04. – 09.04.27	Feministische Exerziten	24
● 09.04. – 11.04.27	Bibel-Wochenende für Männer	119
● 12.04.27	Spirituelle Wanderung mit Hund	120
● 15.04.27	Münchner Jakobsweg für Frauen	56

APRIL

● 15.04. – 18.04.27	Kurzexerziten	25
● 16.04. – 18.04.27	Meditatives Trommeln	121
● 17.04.27	Auszeittag für Mütter	122
● 18.04.27	Paartag	123
● 19.04. – 23.04.27	Bergexerziten Natz	57
● 20.04.27	Pilgerwanderung Birkenstein	58
● 23.04. – 25.04.27	Qigong im Frühling	124
● 24.04.27	Paartag	125
● 30.04. – 02.05.27	Orientierungs Wochenende mit Gesang	126

MAI

● 02.05.27	Pilgertag für Paare im Fünfseenland	59
● 07.05. – 15.05.27	Pfingstnovene	127
● 08.05.27	Wallfahrt von Starnberg nach Andechs	60
● 13.05.27	Münchner Jakobsweg für Frauen	61
● 13.05.27	Spirituelle Wanderung Bernried	62
● 14.05. – 17.05.27	Taizé Pfingst Retreat Fraueninsel	128
● 19.05. – 26.05.27	Exerziten nach Ignatius von Loyola	26
● 20.05. – 23.05.27	Schupperexerziten für junge Leute	27
● 31.05. – 06.06.27	Ignatianische Einzelexerziten	28

JUNI

● 03.06.27	Schreib Retreat im Schloss	129
● 03.06.27	Konzert 2Flügel	130
● 05.06. – 06.06.27	Malkurs und Selbsterfahrung	131
● 06.06.27	Paartag	132
● 11.06. – 13.06.27	Seminar für Männer	133
● 14.06. – 18.06.27	Exerzitientage für Junge & Junggebliebene	29
● 18.06. – 24.06.27	Retreat Ignatianische Einzelexerziten	30
● 20.06.27	Motorradpilgern für Paare	63
● 21.06. – 25.06.27	Bergexerziten im Kaisergebirge	64
● 22.06. – 23.06.27	Orientierungstage für Frauen	134
● 25.06. – 27.06.27	Seminar für Männer	135
● 27.06. – 02.07.27	Einzelex. für Hundehalter:innen mit Hund	31
● 28.06. – 02.07.27	Bergexerziten im Sellrain	65

JULI

● 02.07. – 04.07.27	Besinnungswochenende mit Tanz	136
● 03.07.27	Ökumenischer Paartag mit Kindern	137
● 03.07.27	Auszeittag für Mütter	138
● 04.07. – 06.07.27	Besinnliche Bergauszeit	66
● 05.07. – 09.07.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	67
● 05.07. – 09.07.27	Bergexerziten Südtirol	68
● 09.07. – 11.07.27	Tage der Stille	139
● 09.07. – 11.07.27	Qigong	140
● 15.07.27	Pilgerwanderung für Frauen	69
● 19.07. – 23.07.27	Bergexerziten Goldberggruppe	70
● 20.07. – 24.07.27	Bergexerziten Anton-Karg-Haus	71
● 23.07. – 25.07.27	Tage der Stille	141
● 23.07. – 25.07.27	Straßenexerziten-Wochenende	33
● 26.07. – 01.08.27	Exerziten	34
● 31.07. – 07.08.27	Schweigeexerziten	35

AUGUST

● 01.08. – 06.08.27	Bergexerziten Pilgerweg Osttirol	74
● 01.08. – 08.08.27	Ignatianische Einzelexerziten	36
● 02.08. – 09.08.27	Ignatianische Einzelexerziten	37
● 09.08. – 15.08.27	Ikonenschreibkurs	142
● 14.08. – 18.08.27	Bergexerziten Ötztaler Trek	75
● 19.08. – 22.08.27	Bergexerziten Innsbruck „Quo Vadis“	76
● 23.08. – 27.08.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	77
● 25.08. – 29.08.27	Bergexerziten Venediger Gruppe	78
● 29.08. – 05.09.27	Ignatianische Einzelexerziten	38
● 30.08. – 03.09.27	Sarntaler Hufeisenrunde	79
● 31.08. – 02.09.27	Gemeinsame Tage im Geiste Benedikts	143

SEPTEMBER

● 03.09. – 07.09.27	Bergexerziten für Jugendliche	80
● 03.09. – 07.09.27	Berufungssuche in Rom	144
● 06.09. – 10.09.27	Bergexerziten Südtirol	81
● 10.09. – 12.09.27	Interreligiöse Pilgertage	82
● 10.09. – 12.09.27	Qigong im Sommer	145
● 16.09. – 19.09.27	Wanderexerziten in den Bergen	83
● 19.09.27	Paartag Fraueninsel	148
● 20.09. – 24.09.27	Bergexerziten Südtirol	84

SEPTEMBER

● 20.09. – 24.09.27	Bergexerziten Lindauer Hütte	85
● 21.09.27	Pilgerwanderung für Frauen	86
● 24.09. – 26.09.27	Tage der Stille	149
● 24.09. – 03.10.27	Alpenüberquerung Romedius Pilgerweg	87
● 27.09. – 01.10.27	Bergexerziten Bayerischer Wald	88
● 28.09. – 02.10.27	Wander-Exerziten Dörnberg	89

OKTOBER

● 04.10.27	Besinnliche Herbstwanderung Wörthsee	90
● 06.10.27	Pilgerwanderung für Frauen	91
● 08.10. – 10.10.27	Meditatives Trommeln	150
● 08.10. – 10.10.27	Paartag	153
● 14.10. – 15.10.27	Strick-Retreat	151
● 22.10. – 24.10.27	Seminar für Männer	152
● 23.10.27	Paartag	153
● 31.10. – 05.11.27	Ignatianische Einzelexerziten	40

NOVEMBER

● 01.11. – 05.11.27	Schweigeexerziten	41
● 05.11. – 07.11.27	Qi Gong, Tai Ji und KungFu	154
● 06.11. – 07.11.27	Sozialtherapeutisches Rollenspiel	155
● 08.11. – 12.11.27	Ikonenschreibkurs	156
● 11.11. – 14.11.27	Kurzexerziten	42
● 13.11.27	Auszeittag für Mütter	157
● 14.11. – 19.11.27	Einzelex. für Hundehalter:innen mit Hund	43
● 17.11. – 21.11.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	92
● 19.11. – 21.11.27	Tage der Stille	158
● 19.11. – 21.11.27	Seminar für Männer	159
● 19.11. – 21.11.27	Getanztes Gebet	160
● 22.11. – 26.11.27	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	93
● 27.11.27	Besinnungstag zum 1. Advent	161
● 28.11. – 05.12.27	Ignatianische Einzelexerziten	44
● 28.11. – 05.12.27	Kontemplative Einzelexerziten	45
● 29.11. – 01.12.27	Adventsseminar für Frauen	162

DEZEMBER

● 03.12. – 05.12.27	Qigong & Meditation (Schweigekurs)	163
● 10.12. – 11.12.27	Stiller Tag	164
● 10.12. – 12.12.27	Taizé Wochenende im Advent	165

GEISTLICHE ÜBUNGEN KONTEMPLATION, MEDITATION, ÖKUMENISCHE EXERZITIEN IM ALLTAG

EXERZITIEN



„What you do
makes a difference,
and you have to decide
what kind of difference
you want to make.“

Jane Goodall

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 Einzelexerziten

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.

Exerziten können von 3 bis 30 Tage dauern und letztlich umfassen sie das ganze Leben. Der Exerzitant/die Exerzitantin verbringt in Exerziten die ganze Zeit in der Stille, ohne mit anderen (außer mit der Exerzitenbegleitung) 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 Einzelexerziten 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-) Exerziten sind erfahrungsbezogen und auf die Einzigartigkeit der Übenden abgestimmt.

Kontemplation

(lat. contemplatio, sich ausrichten, betrachtendes Schauen)

Die kontemplativen Exerziten 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 gefunden zu haben,
ist kein Abschluss,
sondern selber ein Anfang.“**

Franz Rosenzweig

12. - 15. Januar 2027

Anziehend Exerzitien auf dem Petersberg

Zu allen Zeiten gehören Tücher, Stoffe und Gewänder zu den Kulturen dieser Erde. Auch die biblischen Texte und Erzählungen sind verwoben mit textilen Bildern, die die besondere Beziehung zwischen Gott und dem Menschen beschreiben. In den Tagen der Exerzitien werden einige dieser Bibelstellen aufgegriffen und für den persönlichen Glaubensweg vertieft. Was oder wer zieht mich an? Welche Lebensfäden prägen mich? Worin finde ich die heilsame Kraft der „Ummantelung“? Impulse, Wortgottesfeiern, Zeiten der Stille und des Austauschs sind Elemente dieser Tage. Leibübungen fördern dabei den ganzheitlichen Zugang. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Leitung	Dr. Thérèse Winter Claus Stegfellner
Zeit	Beginn Dienstag, 12.01.2027, 18.00 Uhr Ende Freitag, 15.01.2027, 12.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 150,- €, Frühbucherpreis bis 04.12.2026: 120,- € Pensionskosten: 195,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

24. - 29. Januar 2027

Exerzitien mit Gedichten Vortragsexerzitien für Seelsorgende

- + Gemeinsame Laudes
- + zwei Impulsvorträge am Tag
- + Eucharistiefeier
- + durchgängiges Schweigen

Leitung	P. Thomas Gertler SJ
Zeit	Beginn Sonntag, 24.01.2027, 18.00 Uhr Ende Freitag, 29.01.2027, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 640,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

01. - 12. Februar 2027

There is a longing
Retreat nach eigenem Maß

Spirituelle Übungen nach Ignatius von Loyola

Elemente:

- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
- + Anleitung zu Gebet, Stille und Schweigen
- + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
- + Persönliche Zeit, tägliches Begleitgespräch

Unterbringung in Einzelzimmern mit Selbstverpflegung.
Eine Gästeküche steht zur Verfügung.

Die spirituellen Übungstage sind in dem Zeitraum frei wählbar,
mind. 3 Tage, max. 12 Tage.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 01.02.2027, 17.00 Uhr Ende Freitag, 12.02.2027, 12.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 65,- € Tagessatz für ÜB, Selbstversorgung und Begleitgespräch
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

12. - 14. Februar 2027

Kontemplatives Wochenende

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

Leitung	Gisela Reindl-Schmid
Zeit	Beginn Freitag, 12.02.2027, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 14.02.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 290,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

21. - 28. Februar 2027

Ignatianische Einzelexerziten

- + 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

08. - 12. März 2027

Kontemplative Kurzexerziten

- + täglich 8 x 25 Minuten gemeinsame Meditation
mit Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg)
- + durchgängiges Schweigen
- + tägliches Begleitgespräch

Leitung	Pfr. Gerhard Beham Josef Huber
Zeit	Beginn Sonntag, 21.02.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 28.02.2027, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

Leitung	Constantin Seckt
Zeit	Beginn Montag, 08.03.2027, 15.00 Uhr Ende Freitag, 12.03.2027, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Gesamtkosten: 590,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

29. März - 04. April 2027

Lichten
Retreat Ignatianische Einzelexerzitionen

- Elemente der spirituellen Übungen
- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
 - + Anleitung zu Gebet, Stille und Schweigen
 - + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
 - + persönliche Zeit, tägliches Begleitgespräch
- ÜB in Einzelzimmer incl. Frühstücksbuffet
Gästeküche zur Selbstversorgung vorhanden

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 29.03.2027, 19.00 Uhr Ende Sonntag, 04.04.2027, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 479,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

30. März - 03. April 2027

Junge Exerziten
Durst nach mehr

- Gemeinsam den eigenen Wurzeln im Leben und Glauben nachspüren. Zusammen mit Gleichgesinnten machen wir einen Einkehrschwung und bleiben dem auf der Spur, was Gott uns schenken will: ein erfülltes Leben in der Freundschaft mit Jesus Christus.
- Was dich erwartet:
- + Gemeinsame und persönliche Gebetszeiten und Gottesdienste
 - + ermutigende Impulse und Austausch in der Gruppe
 - + eintauchen in das Wort Gottes, Kreativzeiten und Stille
 - + persönliche Begleitgespräche

Leitung	Pfr. Klaus Hofstetter Annika Woitich
Zeit	Beginn Dienstag, 30.03.2027, 17.00 Uhr Ende Samstag, 03.04.2027, 10.00 Uhr
Ort	Kloster Zangberg Hofmark 1 84539 Zangberg
Kosten	Kursgebühr: 140,- € für Verdienende 60,- € für Auszubildende und Studierende
Anmeldung	berufungspastoral@eomuc.de

05. - 09. April 2027

Du, Ewige, siehst das Verborgene
und das Offenliegende
Feministische Exerzientage

Biblische Worte ins eigene Leben lassen, mit Gott ganzheitlich ins Gebet kommen und dir Gott, der Ewigen, singen und tanzen. Ruhe suchen und finden. Finden, was meine Seele nährt. Sich der Heiligen Geistkraft anvertrauen.

Zeit, um zur Ruhe zu kommen und begleitende Gespräche. Außerdem werden wir die ganzen Tage mit gutem Essen verwöhnt.

Leitung	Astrid Herrmann Dr. Annette Jantzen
Zeit	Beginn Montag, 05.04.2027, 14.00 Uhr Ende Freitag, 09.04.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 600,- €, Lesung am Montagabend ist inbegriffen
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

15. - 18. April 2027

Kurzexerzitien
„Selig seid ihr, wenn ihr lieben lernt.“
(nach Mt 5,1-11)

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 Donnerstag, 15.04.2027, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 18.04.2027, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried Klosterhof 8 82347 Bernried
Kosten	Kursgebühr: 135,- €; Kosten für Unterkunft/Verpflegung: ca. 370,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

19. - 26. Mai 2027

Atmen
Exerzitien Spirituelle Übungen
nach Ignatius von Loyola

Elemente

- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
- + Anleitung zu Gebet, Stille und Schweigen
- + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
- + Persönliche Zeit
- + tägliches Begleitgespräch

ÜB im Einzelzimmer incl. Frühstücksbuffet

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Mittwoch, 19.05.2027, 19.00 Uhr Ende Mittwoch, 26.05.2027, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 523,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

20. - 23. Mai 2027

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, 20.05.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 23.05.2027, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr; Kosten für Unterkunft und Verpflegung 150,- €, zahlbar im Gästehaus in Inzell
Anmeldung	bis 10.05.2027 bei sr.katharina@barmherzige.net

31. Mai - 06. Juni 2027

Ignatianische Einzelexerzitionen

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

14. - 18. Juni 2027

Pray & Spray
Exerzientage für Junge
und Junggebliebene

Diese Tage laden ein zum Ausprobieren und Einüben:
Stille, Meditation, Formen des Gebetes und schließlich,
den Erfahrungen des Tages mit der Sprühdose Ausdruck zu
verleihen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich weder in Exerzitionen
noch im Sprayen.

Leitung	Monika Hirschauer Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Montag, 31.05.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 06.06.2027, 09.00 Uh
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Gesamtkosten: 740,- €
Anmeldung	exerzitionen@schloss-fuerstenried.de

Leitung	Jonas Weinzierl Steffi Langel
Zeit	Beginn Montag, 14.06.2027, 18.00 Uhr Ende Freitag, 18.06.2027, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 490,- €
Anmeldung	exerzitionen@schloss-fuerstenried.de

18. - 24. Juni 2027

Vertiefen
Retreat Ignatianische Exerzitien

Elemente

- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
- + Anleitung zu Gebet, Stille und Schweigen
- + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
- + Persönliche Zeit
- + tägliches Begleitgespräch

ÜB im Einzelzimmer incl. Frühstücksbuffet

27. Juni - 02. Juli 2027

Einzelexerzitien für
Hundehalter:innen mit Hund
„... auch der Hund kam mit...“
(Tob 6,1)

Exerzitien machen und den Hund dafür nicht weggeben müssen, sondern mitnehmen können. Gebetszeiten in der Gruppe, bei denen die Hunde einfach dabei sein dürfen, die Hunde als Gefährten unserer Gott-Suche, Einzelgespräche, rücksichtsvoller Umgang miteinander, Geschöpflichkeit spüren, Verbundenheit erfahren, Gott suchen und finden in allen Dingen – auch in der Beziehung zum eigenen Hund.

Vorgespräch vor Anmeldung.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Freitag, 18.06.2027, 19.00 Uhr Ende Donnerstag, 24.06.2027, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 444,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

Leitung	Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Sonntag, 27.06.2027, 19.00 Uhr Ende Freitag, 02.07.2027, 20.30 Uhr
Ort	der Gemeinschaftselemente: Hundekompetenzzentrum Krottenthaler Alm 34 83666 Waakirchen
Kosten	Kursgebühr: 260,- €, zzgl. Kosten für selbstorganisierte Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

23. - 25. Juli 2027

Straßenexerzitien-Wochenende in München-Hasenberg!

„Mal schauen, was ist,
wenn sonst nichts ist.“

In den Tag hineingehen ohne Plan, ohne Pflicht, Zeit haben für das, was sich ereignet, mich einlassen auf das Geschenk des Augenblicks, unerwartete Begegnungen wertschätzen: in der Natur, mit Menschen-Gemachtem, Mitmenschen, gern außerhalb der üblichen Bubble, in mir selbst und darin entdecken, was/wen/wie wir „Gott“ nennen dürfen. Jede/r ist nach einem Morgen-Impuls allein unterwegs auf äußeren bzw. inneren Wegen. Abends gibt es eine Austauschrunde und einen Tagesabschluss.

Wir übernachten im Pfarrheim (Isomatte und Schlafsack bitte mitbringen). Infos: Straßenexerzitien.de

Leitung	Christine Schmid-Friedl Gereon Kühr
Zeit	Beginn Freitag, 23.07.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 25.07.2027, 14.00 Uhr
Ort	St. Nikolaus Stanigplatz 12 80933 München-Hasenberg!
Kosten	Kostenlos, Kosten entstehen nur für einfache Zutaten zu einfachen Mahlzeiten vor Ort
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de



26. Juli - 01. August 2027

Exerzitionen

"Gott wirkt und ich werde"

(Meister Eckhart)

Exerzitionen 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, 26.07.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 01.08.2027, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried Klosterhof 8 82347 Bernried
Kosten	Kursgebühr: 275,- €, Kosten für Unterkunft/Verpflegung: ca. 700,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

31. Juli - 07. August 2027

Gipfeltreffen

Schweigeexerzitionen

In der Bibel sind Berge oft der Ort wichtiger Gottesbegegnungen. Ausgehend von diesen Erzählungen suchen wir selbst die Begegnung mit unserem Gott, Quelle und Ziel unseres Weges.

Biblische Impulse, Gebet, Einzelgespräche und das gemeinsame Unterwegssein tragen durch diese Woche.

Leitung	Sr. Dorothea Gnau SA Gunther Bös
Zeit	Beginn Samstag, 31.07.2027, 18.00 Uhr Ende Samstag, 07.08.2027, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 250,- €, Pensionskosten: 487,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

01. - 08. August 2027

Ignatianische Einzelexerzitionen

- + 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

02. - 09. August 2027

Ankern
Ignatianische Einzelexerzitionen

- Elemente
- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
 - + Anleitung zu Gebet, Stille und Schweigen
 - + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
 - + Persönliche Zeit
 - + tägliches Begleitgespräch

ÜB im Einzelzimmer incl. Frühstücksbuffet

Leitung	Jonas Weinzierl Pfr. Winfried Hommel
Zeit	Beginn Sonntag, 01.08.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 08.08.2027, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrylla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 02.08.2027, 19.00 Uhr Ende Montag, 09.08.2027, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 523,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

29. August - 05. September 2027

Ignatianische Einzelexerzitionen

- + 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	Christine Weingärtner Pfr. Peter Göhlich
Zeit	Beginn Sonntag, 29.08.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 05.09.2027, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

08. - 10. Oktober 2027

Kontemplatives Wochenende

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

Leitung	Gisela Reindl-Schmid
Zeit	Beginn Freitag, 08.10.2027, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 10.10.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 290,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

31. Oktober - 05. November 2027

Lassen
Ignatianische Einzelexerzitionen

Elemente

- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
- + Anleitung zu Gebet, Stille und Schweigen
- + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
- + Persönliche Zeit
- + tägliches Begleitgespräch

ÜB im Einzelzimmer incl. Frühstücksbuffet, Mittagessen, Kaffee und Kuchen. Darüber hinaus steht eine Gästeküche zur freien Verfügung.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Sonntag, 31.10.2027, 19.00 Uhr Ende Freitag, 05.11.2027, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 445,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

01. - 05. November 2027

Unter der Erde – dem Himmel nah
Schweigeexerzitionen

Die römischen Christen in den ersten Jahrhunderten hatten unterirdische Friedhöfe, die sogenannten Katakomben. Die dortigen Darstellungen von Jesus Christus als beispielsweise guten Hirten oder Lehrer greifen Ereignisse aus seinem Wirken auf. Diese Bibelstellen werden in den Tagen betrachtet, um sie für das eigene Leben fruchtbar zu machen.

Bestandteile der Tage sind

- + Körperübungen
- + gemeinsames Schweigen
- + Gottesdienste
- + Gesänge und Einzelgespräche

Leitung	Claus Stegfellner P. Rainer Reitmaier SDB
Zeit	Beginn Montag, 01.11.2027, 18.00 Uhr Ende Freitag, 05.11.2027, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 175,- €, Frühbucherpreis (bis 03.09.2026): 150,- €, Pensionskosten: 263,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

11. - 14. November 2027

Kurzexerzitionen

- + 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 Gottesdienste
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

14. - 19. November 2027

Einzelexerzitionen für
Hundehalter:innen mit Hund
„... auch der Hund kam mit...“
(Tob 6,1)

Exerzitionen machen und den Hund dafür nicht weggeben müssen, sondern mitnehmen können. Gebetszeiten in der Gruppe, bei denen die Hunde einfach dabei sein dürfen, die Hunde als Gefährten unserer Gott-Suche, Einzelgespräche, rücksichtsvoller Umgang miteinander, Geschöpflichkeit spüren, Verbundenheit erfahren, Gott suchen und finden in allen Dingen – auch in der Beziehung zum eigenen Hund.

Vorgespräch vor Anmeldung.

Leitung	Josef Huber Frank Beyersdörfer
Zeit	Beginn Donnerstag, 11.11.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 14.11.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 395,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

Leitung	Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Sonntag, 14.11.2027, 19.00 Uhr Ende Freitag, 19.11.2027, 20.30 Uhr
Ort	der Gemeinschaftselemente: Hundekompetenzzentrum Krottenthaler Alm 34 83666 Waakirchen
Kosten	Kursgebühr: 260,- €, zzgl. Kosten für selbstorganisierte Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

28. November - 05. Dezember 2027

Ignatianische Einzelexerzitionen

- + 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 Gottesdienste
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Astrid Herrmann Veronika Jodlbauer
Zeit	Beginn Sonntag, 28.11.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 05.12.2027, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

28. November - 05. Dezember 2027

Kontemplative Einzelexerzitionen

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

Leitung	Constantin Seckt
Zeit	Beginn Sonntag, 28.11.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 05.12.2027, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

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.

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

**Bitte beachten Sie die Hinweise
zur Anmeldung im Infokasten!**

Weitere Informationen auf
www.bergexerzitien.de





Pilgern & Bergspiritualität

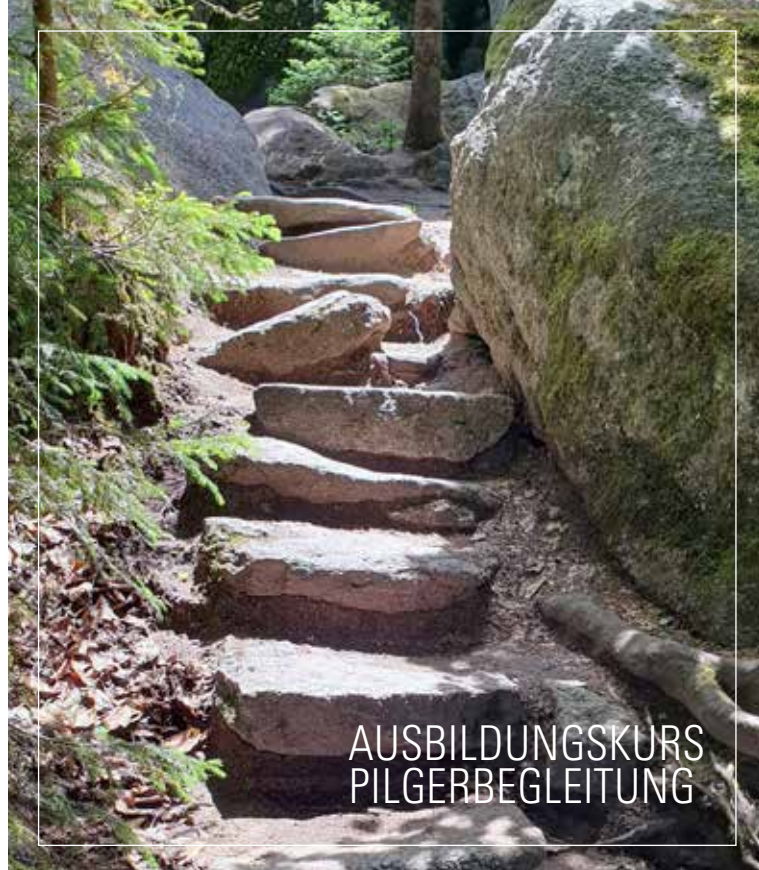
Immer mehr Menschen begeben sich auf die Suche nach dem Ziel und Sinn ihres Lebens. Sie suchen Quellen für ihr alltägliches Leben in Beruf und Freizeit. Mit Dankbarkeit und Staunen möchten sie der Natur, sich selbst, den Mitmenschen und Gott näher kommen. In der Haltung des Pilgerns suchen sie Weggemeinschaft 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.

Der Fachbereich Pilgern und Wallfahren sowie die Bildungswerke und das Bayerische Pilgerbüro (bp) 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. 94-95.

**„We have the choice
to use the gift of our life to
make the world
a better place – or not.“**

Nach Jane Goodall



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

Weitere Information hierzu erhalten Sie unter:
erwachsenenbildung@eomuc.de

05. - 09. Januar 2027

Der Zauber des Neuanfangs
**Meditative Wanderungen und Qigong
in Meran – für Frauen**

Zum Jahresbeginn nehmen wir uns Zeit für uns selbst. Wir wandern, umrahmt von weißen Berggipfeln, auf den Waalwegen um das Meraner Becken. Beim Qigong kommt unser Körper in Fluss und die stille Atmosphäre im Koster lässt uns zur Ruhe kommen. Die 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. 85 € p.P/T. im EZ) trägt jede/r selbst vor Ort.
Aktion: Eine Nacht ist ab 4 Nächten gratis.

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Dienstag, 05.01.2027, 14.00 Uhr Ende Samstag, 09.01.2027, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kursgebühr: 193,- €
Anmeldung	bis 20. Dezember 2026 bei schwarzenboeck.s@web.de

24. - 28. Januar 2027

M1 Skitourenexerzitien in der Silvretta I
Unterwegs auf dem Weg des Lebens
„Du zeigst mir den Weg zum Leben.“
(Psalm 16,11)

Ausgangspunkt ist die Heidelberger Hütte, 2.264 m, im hinteren Fimbatal. Umgeben von den Gipfeln der Silvretta eröffnet die winterliche Hochgebirgslandschaft eine große Vielfalt an Skitouren. Schritt für Schritt ziehen wir unsere Spur durch den Schnee. Die Stille der Berge, die Weite der Landschaft und der Rhythmus des Aufstiegs laden ein, zur Ruhe zu kommen, Ballast loszulassen und neue Perspektiven für den eigenen Lebensweg zu entdecken.

Leitung	Hans Maier Maria Maier
Zeit	Beginn Sonntag, 24.01.2027, 10.30 Uhr Ende Donnerstag, 28.01.2027, 15.30 Uhr
Ort	Heidelberger Hütte, Fimbatal – Silvretta
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft und Halbpension werden auf der Hütte bezahlt
Anmeldung	bis 01.01.2027 unter www.keb-muenchen.de

01. - 05. Februar 2027

M2 Skitourenexerzitien in der Silvretta II
Unterwegs auf dem Weg des Lebens
„Du zeigst mir den Weg zum Leben.“
(Psalm 16,11)

Am Talschluss des Fimbatales eröffnet die winterliche Silvretta eine beeindruckende Vielfalt an Skitouren. Die ersten Tage verbringen wir auf der Heidelberger Hütte. Gegen Ende der Woche brechen wir über die Breite Krone zur Jamtalhütte auf. Am letzten Tag steigen wir gemeinsam durch das Jamtal nach Galtür ab. Schritt für Schritt wird der Weg zu einer Zeit der Erholung, der inneren Einkehr und neuer Perspektiven für das eigene Leben.

Leitung	Hans Maier Christl Späth
Zeit	Beginn Montag, 01.02.2027, 10.30 Uhr Freitag, 05.02.2027, 15.30 Uhr
Ort	Heidelberger Hütte – Breite Krone – Jamtalhütte – Galtür
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft und Halbpension werden auf der Hütte bezahlt
Anmeldung	bis 04.01.2027 unter www.keb-muenchen.de

16. - 20. März 2027

Die Seele geht lieber zu Fuß – Kurs 1
Meditative Wanderungen und Qigong
in Meran

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. 85 € p.P/T. im EZ) trägt jede/r selbst vor Ort.
Aktion: Eine Nacht ist ab 4 Nächten gratis.

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Dienstag, 16.03.2027, 14.00 Uhr Ende Samstag, 20.03.2027, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kursgebühr: 193,- €
Anmeldung	bis 20. Februar 2027 bei schwarzenboeck.s@web.de

17. März 2027

Für heute sind wir mal weg – Etappe I
Münchner Jakobsweg für Frauen
München - Pullach

Diese erste von drei Einzeletappen auf dem Münchner Jakobsweg beginnen wir mit einer Aussendungsfeier in der St. Jakobskirche am Angerkloster. Der Glaube der hier begrabenen Ordensgründerin, Maria Theresia Gerhardinger, inspiriert zu mutigem Aufbruch und Vertrauen auf Gottes Führung.

Wir pilgern entlang der Isar mit Anstieg bis Pullach, lassen die Gedanken fließen und versuchen, uns neu auszurichten auf Wesentliches (ca. 15 km/4 - 5 Stunden Gehzeit), Rückfahrt ab Pullach, Bahnhof.

Für weitere Etappen separat anmelden: 15.04. und 13.05.27

Leitung	Inge Reschauer Karin Lindermayr
Zeit	Mittwoch, 17.03.2027 Beginn 09.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	St. Jakobskirche Angerkloster München
Kosten	Kursgebühr: 15,- € inkl. Pilgerausweis
Anmeldung	bis 17.02.2027 unter www.frauenseelsorge-muenchen.de

21. - 25. März 2027

Die Seele geht lieber zu Fuß – Kurs 2
Meditative Wanderungen und Qigong
in Meran

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. 85 € p.P/T. im EZ) trägt jede/r selbst vor Ort.
Aktion: Eine Nacht ist ab 4 Nächten gratis.

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Sonntag, 21.03.2027, 14.00 Uhr Ende Donnerstag, 25.03.2027, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kursgebühr: 193,- €
Anmeldung	bis 28. Februar 2027 bei schwarzenboeck.s@web.de

15. April 2027

Für heute sind wir mal weg – Etappe II
Münchner Jakobsweg für Frauen
Schäftlarn - Starnberg

Diese Etappe auf dem Münchner Jakobsweg führt uns vom S-Bahnhof Ebenhausen über Kloster Schäftlarn nach Starnberg. Das Bild der heiligen Juliana von Nikomedien in der Klosterkirche, die einen gefesselten Drachen an der Kette führt, begleitet uns auf dem Weg durch Wälder, über Höhen und hinab ins Tal. Was bestimmt mich, was bindet mich?

Wir nehmen in den Blick, was uns stärkt, uns Freiheit, Mut und neues Gott-Vertrauen schenkt. (ca. 15 km/4 - 5 Stunden Gehzeit), Rückfahrt ab Starnberg Bahnhof.

Separate Anmeldung für Etappen I und III: 17.03./13.05.27

Leitung	Inge Reschauer Karin Lindermayr
Zeit	Donnerstag, 15.04.2027 Beginn 09.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Start: S-Bahnhof Ebenhausen
Kosten	Kursgebühr: 15,- € ohne Verpflegung
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

19. - 23. April 2027

M3 Bergexerzitionen mit fester Unterkunft
„Fürchtet euch nicht!“
(Mt 14,27) u.a.

Ziel ist, den Alltag hinter sich zu lassen, sich ganz im Hier und Jetzt neu zu spüren und sich zu fragen: Was kann das Jesuswort: „Fürchtet euch nicht“ mir heute sagen? Wovor habe ich Angst – und was macht mir Mut? Diese Fragen tragen wir mit durch die Bergexerzitionen. Unser Weg sind Wanderungen rund um Natz und je nach Schneelage auch im Hochgebirge.

Wesentliche Elemente sind Stille- und Körperübungen, geistliche Impulse, Gesang und Austausch in der Gruppe.

Schwierigkeitsgrad: **mittelschwer**
5-6 h Gehzeit, bis zu 900 hm am Tag
Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Leitung	Angelika Pieper-Bröhl Thomas Goltsche
Zeit	Beginn Montag, 19.04.2027, 14.00 Uhr Ende Freitag, 23.04.2027, 14.00 Uhr
Ort	Pension Auerhof - Fam.Überbacher Schlossergasse 30 39040 Natz/Schabs
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise und Unterkunft
Anmeldung	www.keb-muenchen.de

20. April 2027

Ein Tag für Körper, Geist und Seele
Achtsam unterwegs
Pilgern – Begegnungen – Auftanken

Gemeinsam unterwegs sein, Natur erleben und neue Kraft schöpfen: Auf einer **mittelschweren Tour** durch die wunderschöne Landschaft des bayerischen Voralpenlandes erwarten uns spirituelle Impulse, Momente der Stille.

Zeit zum Atemholen und meditativem Verweilen sowie für Austausch. Brotzeit unterwegs – bitte selbst mitbringen.

Wegstrecke ca. 10 km

Führung durch die Wallfahrtskapelle Birkenstein mit Schwester Franziska und spiritueller Abschluss.

Leitung	Birgit Mooslechner Schwester Franziska Kaupp MSsR
Zeit	Dienstag, 20.04.2027 Beginn 10.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Start Bahnhof Neuhaus, Ziel Birkenstein jeweils öffentlich erreichbar,
Kosten	Kursgebühr: 15,- €
Anmeldung	bis 20.02.2027 unter unterwegs@eomuc.de

02. Mai 2027

Weite finden – füreinander offen bleiben
Pilgertag für Paare im Fünfseenland

Wir gehen vom Bahnhof Geltendorf zur Erzabtei St. Ottilien und starten dort mit dem spirituellen Einstieg. Über Eresing geht es durch Wald und Wiesen bis nach Windach, wo wir unsere Mittagspause verbringen und eine Führung im Atelier des Künstlers Franz Hämmerle bekommen. Auf dem weiteren Weg zum Ammersee eröffnet die Landschaft den Blick in die Weite. Ziel des Tages ist Schondorf.

Der Weg wird gestaltet durch Gebete, Lieder, spirituelle Impulse, Austausch und kurze Schweigeeinheiten. Die Strecke beträgt ca. 15 km, mit leichten Steigungen. In Kooperation mit dem Brucker Forum.

Leitung	Christina Bolte Johannes Sporrer
Zeit	Sonntag, 02.05.2027 Beginn 09.30 Uhr, Ende 16.30 Uhr
Ort	Treffpunkt am Bahnhof Geltendorf Rückfahrt (stündlich) mit der BRB nach Geltendorf (Ende 17 Uhr) ohne oder mit anschl. Einkehr in Schondorf (18 Uhr)
Kosten	kostenlos; Kosten für evtl. Einkehr zum Abschluss (freigestellt)
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

08. Mai 2027

„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.

Die Rückfahrt gestaltet jeder persönlich, Getränke und Brotzeit nicht vergessen, gutes Schuhwerk und witterungsentsprechende Kleidung und entsprechende Kondition.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Samstag, 08.05.2027 Beginn 09.05 Uhr, Ende 15.00 Uhr
Ort	Treffpunkt Starnberger Bahnhof, gegenüber beim Rondell Bahnhofpl. 1, 82319 Starnberg
Kosten	keine Kursgebühr
Anmeldung	bis 01.05.2027 bei sr.katharina@barmherzige.net

13. Mai 2027

Für heute sind wir mal weg – Etappe III
Münchner Jakobsweg für Frauen
Starnberg - Andechs

Vom Starnberger See pilgern wir auf dieser malerischen Etappe des Münchner Jakobswegs über Wiesen, Wald und die Maisinger Schlucht hinauf zum „Heiligen Berg“. In der Klosterkirche Andechs begegnen wir frommen Frauen wie Hedwig von Andechs, die dem Hochadel entstammten und ihren weltlichen Reichtum aufgaben. Bis heute sind sie uns Vorbilder in ihrer radikalen Friedens- und Nächstenliebe.

Einkehr in Andechs, Rückfahrt mit dem Bus zum Bahnhof Herrsching. (ca. 16 Km/ca. 5 Stunden Gehzeit, teils steile Anstiege).

Separate Anmeldung für Etappen I und II: 17.03./15.04.27

Leitung	Inge Reschauer Karin Lindermayr
Zeit	Donnerstag, 13.05.2027 Beginn 09.00, Uhr Ende 17.00 Uhr
Ort	Bahnhof Starnberg Bahnhofpl. 1 82319 Starnberg
Kosten	Kursgebühr: 15,- € ohne Verpflegung
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

13. Mai 2027

Wandern für die Seele
Seenlandschaft rund um Bernried

Die Natur nahe des Starnberger Sees gilt als eine ganz besondere Seenlandschaft. Auf einer dreistündigen Wanderung um Bernried geht’s durch Wälder, Moorwiesen und vorbei an Weihern und Seen. Wir starten am Bahnhof Bernried und machen uns auf den rund 14 km langen Weg durch eine malerische Landschaft.

Spirituelle Impulse und stille Momente begleiten uns unterwegs, um uns selbst wieder näher zu kommen.

Zum Schluss geht’s durch den Bernrieder Park direkt am Starnberger See entlang. Der Blick aufs Wasser und in die Weite des Voralpenlandes lässt den Alltag schnell vergessen.

Leitung	Kerstin Mayer Markus Schuster
Zeitraum	Donnerstag, 13.05.2027 Beginn 10.00 Uhr, Ende 15.00 Uhr
Ort	Bahnhof Bernried Bahnhofstraße 25 82347 Bernried am Starnberger See
Kosten	Kursgebühr: 15,- €
Anmeldung	Kerstin.Mayer@dj-k-dv-augsburg.de

20. Juni 2027

Love & Bike 2027
Motorradpilgern für Paare
„Couples who ride together, stay together“

Zu zweit oder jede / jeder für sich auf dem eigenen Motorrad: Gemeinsam geht es zu bekannten und weniger bekannten spirituellen Orten, diesmal in ein Gebirgstal. Wir genießen die Freiheit des Motorradfahrens und erleben, was es heißt, zusammen unterwegs zu sein.

Spirituelle Impulse für die Seele stärken dabei.
Kirche, Kuchen, Kurven – alles dabei.

Fahrstrecke: 180 km. Nachfragen bitte an JMaier@eomuc.de

Leitung	Jörg Maier
Zeitraum	Beginn Sonntag, 20.06.2027, 09.00 Uhr Ende Sonntag, 20.06.2027, 16.00 Uhr
Ort	Aral-Tankstelle in Höhenkirchen-Siegersbrunn
Kosten	kostenlos; Kosten entstehen nur für Mittagessen und Kaffeepause
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

21. - 25. Juni 2027

**M18 Bergexerzitien von Hütte zu Hütte
im Kaisergebirge**
Nicht das Vielwissen sättigt die Seele,
sondern das Verkosten der Dinge von innen
(Ignatius von Loyola)

Begleitet von einem imposanten Gebirgszug und zahlreichen Gipfeln bewegen wir uns im Bereich des Zahmen Kaisers und am nördlichen Fuße des Wilden Kaisers. Spirituelle Impulse, Gehen in Achtsamkeit und im Schweigen, ein gemeinsamer Tagesbeginn und Abschluss wollen uns in die äußere und innere Wahrnehmung und Tiefe führen.

Die Tour ist **mittelschwer**, es gibt drahtseilversicherte Wegstrecken und schottrigen Untergrund. Entsprechende Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist erforderlich.

Leitung	Brigitte Mayr Martin Froeb
Zeit	Beginn Montag, 21.06.2027, 11.00 Uhr Ende Freitag, 25.06.2027, 14.00 Uhr
Ort	Treffpunkt und Ende Kufstein
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise Kosten für Übernachtung / Halbpension ca. 80,- €/Nacht
Anmeldung	www.keb-muenchen.de

28. Juni - 02. Juli 2027

**M4 Bergexerzitien von Hütte zu Hütte
im Sellrain**
Gib mir ein hörendes Herz!

Abseits von ausgetretenen Pfaden sind wir von Hütte zu Hütte unterwegs. Gebirgsbäche, Seen, alpine Vegetation und vergletscherte Gipfel werden uns in diesen Tagen umgeben – eine Einladung, sich in der Stille selbst und Gott zu begegnen.

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

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

Leitung	Gabriele Seidnader Kerstin Schwing
Zeit	Beginn Montag, 28.06.2027, 13.00 Uhr Ende Freitag, 02.07.2027, 14.00 Uhr
Ort	Praxmar 8 6184 St. Sigmund im Sellrain, Österreich
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise und Unterkunft
Anmeldung	www.keb-muenchen.de

04. - 06. Juli 2027

Besinnliche Bergauszeit
Wo der Alltag Pause macht
und die Seele wandert

Den Kopf frei bekommen und einfach mal durchatmen. Von Benediktbeuern geht's in rund drei Stunden und 670 hm hinauf zur Tutzingener Hütte (1.327 m). Dort bleiben wir zwei Nächte und erkunden die Bergwelt. Unterwegs gibt's spirituelle Impulse und immer wieder stille Momente: Eine Zeit für die Seele, die sonst gerne mal zu kurz kommt. Und abends? Gemeinsam auf der Hütte: gute Gespräche, leckeres regionales Essen und eine Gemeinschaft, in der man einfach sein kann. Eine Zeit fürs echte Leben.

Übernachtung für DAV Mitglieder 15,- €/Nacht, Nichtmitglieder 30,- €/Nacht im Mehrbettzimmer zzgl. Verpflegung auf der Hütte

Leitung	Kerstin Mayer Robert Hintereder
Zeit	Beginn Sonntag, 04.07.2027, 13.00 Uhr Ende Dienstag, 06.07.2027, 16.00 Uhr
Ort	Wanderparkplatz Mariabrunn Wurzweg, 83671 Benediktbeuern
Kosten	Kursgebühr: 50,- €, ohne An- und Abreise und Unterkunft
Anmeldung	Kerstin.Mayer@djg-dv-augsburg.de

05. - 09. Juli 2027

Die Kraft des Sommers
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. 90 € p.P/T. im EZ) trägt jede/r selbst vor Ort.
5% Frühbucherrabatt bei Buchung bis 31. Januar 2027

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 05.07.2027, 14.00 Uhr Ende Freitag, 09.07.2027, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kursgebühr: 193,- €
Anmeldung	bis 12. Juni 2027 bei schwarzenboeck.s@web.de

05. - 09. Juli 2027

M5 Bergexerzitionen mit fester Unterkunft
„Fürchtet euch nicht!“
(Mt 14,27) u.a.

Ziel ist, den Alltag hinter sich zu lassen, sich ganz im Hier und Jetzt neu zu spüren und sich zu fragen: Was kann das Jesuswort: „Fürchtet euch nicht“ mir heute sagen? Was macht mir Angst? Was macht mir Mut? Was lässt mein Leben gelingen? Unser Weg: Wanderungen rund um den Karerpass, im Rosengarten, am Latemar und in den Dolomiten Trentino Südtirol

Wesentliche Elemente: Stille- und Körperübungen, geistliche Impulse, Gesang, Austausch in der Gruppe.

Schwierigkeitsgrad: **mittelschwer**
5-6 h Gehzeit, bis zu 900 hm am Tag
Trittsicherheit - Schwindelfreiheit erforderlich.

Leitung	Angelika Pieper-Bröhl Thomas Goltsche
Zeit	Beginn Montag, 05.07.2027, 14.00 Uhr Ende Freitag, 09.07.2027, 14.00 Uhr
Ort	Antermont Ohg Karerpass 9 I-38036 San Giovanni di Fassa Trentino, Südtirol
Kosten:	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise und Unterkunft
Anmeldung	www.keb-muenchen.de

15. Juli 2027

Farben für die Seele
Pilgerwanderung für Frauen
von Kochel am See nach Benediktbeuern

Die Wanderung durch das „Blaue Land“ führt über flache Wege durch die Loisach-Kochelsee-Moore nach Benediktbeuern. Malerische Ausblicke auf die Bergkulisse mit Herzogstand und Benediktenwand sowie die intensiven Lichtspiele faszinieren hier einst die Malerinnen des „Blauen Reiters“. Wir öffnen uns für diese Schönheit und nehmen die Farben mit allen Sinnen wahr.

Das Kloster Benediktbeuern lernen wir bei einer Führung kennen und treten über den nahe gelegenen Bahnhof die Rückfahrt an. Brotzeit im Freien, Einkehrmöglichkeit in Benediktbeuern (ca. 11 km/3,5 Stunden Gehzeit).

Leitung	Inge Reschauer Ulrike Berberich
Zeit	Donnerstag, 15.07.2027 Beginn 09.10 Uhr Ende 16.45 Uhr
Ort	Bahnhof Kochel am See
Kosten	Kursgebühr: 20,- € inkl. Führung
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

19. - 23. Juli 2027

M6 Bergexerzitionen in der Goldberggruppe
- Tauernhöhenweg
„Du zeigst mir den Weg zum Leben.“
(Psalm 16,11)

Fünftägige hochalpine Bergexerzitionen durch die Goldberggruppe auf dem Tauernhöhenweg. Höhepunkte sind die Nacht auf dem Zittelhaus (3016 m) sowie der Übergang über Feldseescharte und Vorderer Geißlkopf. Zeiten des Schweigens, biblische Impulse, Gottesdienste und persönliche Besinnung begleiten den Weg.

Anforderungen: Sehr gute Kondition für Tagesetappen bis 1100 hm, sichere Trittsicherheit, Schwindelfreiheit. Erfahrung auf alpinen Bergwegen bis SAC T4 sowie verlässliches Gehen in Blockgelände, Geröll, Schneefeldern und kurzen drahtseilgesicherten Passagen.

Leitung	Hans Maier Magdalena Beier
Zeit	Beginn Montag, 19.07.2027, 11.00 Uhr Ende Freitag, 23.07.2027, 15.30 Uhr
Ort	Sportgastein Goldberggruppe
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft und Halbpension werden auf den Hütten bezahlt
Anmeldung	bis 20.05.2027 unter www.keb-muenchen.de

20. - 24. Juli 2027

M7 Bergexerzitionen mit fester Unterkunft
auf dem Anton-Karg-Haus
Gott suchen – Leben ordnen

Das Anton-Karg-Haus liegt am Fuß des Roßkopf und der Kleinen Halt mitten im Kaisertal eingerahmt vom Zahmen und Wilden Kaiser auf einer Höhe von 825m ü. NN. Tagesablauf: Zeiten des Schweigens, Körperübungen, geistliche Impulse und Möglichkeit für Einzelgespräche.

Die Hütte dient als Stützpunkt für die Bergtouren; das Gepäck bleibt auf der Hütte. Trittsicherheit und gute Kondition sind erforderlich. Tägliche Gehzeit: ca. 6-9 h bei einer tägl. max. Anstiegsleistung von ca. 1200m. Schwierigkeit: **mittelschwer (T3)**, stellenweise ausgesetzte, mit Drahtseilen gesicherte Steige.

Leitung	Diakon Christian Spahn Anton Kreuzer
Zeit	Beginn Dienstag, 20.07.2027, 12.00 Uhr Ende Samstag, 24.07.2027, 17.00 Uhr
Ort	Anton-Karg-Haus im Kaisertal Kaisertal 2 A-6330 Kufstein
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung	bis 28.05.2027 unter www.keb-muenchen.de



„Denn die menschliche Person wächst, reift und heiligt sich zunehmend in dem Maß, in dem sie in Beziehung tritt, wenn sie aus sich selbst herausgeht, um in Gemeinschaft mit Gott, mit den anderen und mit allen Geschöpfen zu leben. So übernimmt sie in ihr eigenes Dasein jene trinitarische Dynamik, die Gott dem Menschen seit seiner Erschaffung eingeprägt hat. Alles ist miteinander verbunden, und das lädt uns ein, eine Spiritualität der globalen Solidarität heranreifen zu lassen, die aus dem Geheimnis der Dreifaltigkeit entspringt.“

01. - 06. August 2027

M8 Bergexerzitionen auf einem Pilgerweg
„Der Erde so nah dem Himmel entgegen“
Gebiet: Osttirol

Wir machen uns gemeinsam auf den Pilgerweg „Hoch und heilig“ und gehen 4 Tagesetappen von Lavant nach Innichen. Der Pilgerweg verbindet das Weitwandern mit der alpinen Bergwelt. Es sind pro Tag ca. 20 – 25 km und ca. 1000 hm zu gehen.

Lavant – St. Korbinian / St. Korbinian - Maria Luggau
Maria Luggau – St. Oswald / St. Oswald - Innichen

Im Verlauf der Tage sind wir als Weggemeinschaft unterwegs. Das Angebot lädt ein, spirituelle Impulse am Morgen und Abend, Schweigezeiten und persönliche Gespräche mit der Gruppenleitung wahrzunehmen und auf sich wirken zu lassen.

Leitung	Isabella Tischinger-Jilg Ulrich Krauß
Zeit	Beginn Sonntag, 01.08.2027, 15.00 Uhr Ende Freitag, 06.08.2027, 11.00 Uhr
Ort	Treffpunkt und erste Übernachtung Hotel Sonne, Südtiroler Platz 8, A-9900 Lienz
Kosten	Kursgebühr: 342,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung	www.keb-muenchen.de

14. - 18. August 2027

M9 Bergexerzitionen auf dem Öztaler Trek
Unterwegs auf dem Weg des Lebens –
„Du zeigst mir den Weg zum Leben.“
(Psalm 16,11)

Fünftägige hochalpine Bergexerzitionen durch die Stubai- und Öztaler Alpen. Gipfel, Gletscher und Bergseen prägen den Weg. Höhepunkte sind die Übernachtung auf der Hochstubaibühne (3173 m) und der Übergang über die Windachscharte nach Schneeberg. Schweigen, biblische Impulse, Gottesdienste und persönliche Besinnung begleiten die Tage.

Anforderungen: Sehr gute Kondition für Tagesetappen bis 1200 hm, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit. Erfahrung auf alpinen Bergwegen bis SAC T4, sicheres Gehen im Blockgelände, auf Geröll, Schneefeldern und kurzen drahtseilgesicherten Passagen.

Leitung	Hans Maier Maria Maier
Zeit	Beginn Samstag, 14.08.2027, 10.00 Uhr Ende Mittwoch, 18.08.2027, 15.30 Uhr
Ort	Sölden, Öztaler Alpen
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft und Halbpension werden auf den Hütten bezahlt
Anmeldung	bis 18.06.2027 unter www.keb-muenchen.de

19. - 22. August 2027

M19 Von Innsbruck auf dem „Quo Vadis“
zum Kloster Maria-Waldrast und auf den
Gipfel der Serles

Quo-Vadis – Wohin gehst Du?

Wir machen uns auf den Weg vom Dom St. Jakob, inmitten der quirligen und pulsierenden Stadt Innsbruck raus in die Stille der Berge. Der Pilgerweg „Quo Vadis“ wird zum Motto. Gemeinsames Singen, achtsame und beschwingte Körperübungen, Zeiten des Schweigens werden unseren gemeinsamen Weg bereichern.

Wir gehen frei dem Motto: „slow go“

- 1. Etappe: mittelschwer, ca. 15 km und 650 hm
- 2. Etappe: mittelschwer, ca. 10 km und 750 hm
- 3. Etappe: Gipfelwanderung Serles: T1-T3, ca. 1000 hm (diese Etappe kann man auch aussetzen)
- 4. Etappe: Abstieg und Rückfahrt mit öffentl. Verkehrsmitteln.

Leitung	Christof Graf Sieglinde Graf
Zeit	Beginn Donnerstag, 19.08.2027, 12.00 Uhr Ende Sonntag, 22.08.2027, 14.00 Uhr
Ort	Dom St. Jakob in Innsbruck
Kosten	Kursgebühr: 228,- €, ohne An- und Abreise Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung	bis 08.07.2027 unter www.keb-muenchen.de

23. - 27. August 2027

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).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück
(ca. 95 € p.P/T. im EZ) trägt jede/r selbst vor Ort.

5% Frühbucherrabatt bei Buchung bis 31. Januar.

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 23.08.2027, 14.00 Uhr Ende Freitag, 27.08.2027, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kursgebühr: 193,- €
Anmeldung	bis 30. Juli 2027 bei schwarzenboeck.s@web.de

25. - 29. August 2027

M10 Bergexerzitionen im Grenzgebiet
der Venediger Gruppe
„Du zeigst mir den Weg zum Leben.“
(Psalm 16,11)

Fünftägige hochalpine Bergexerzitionen zwischen den Gletschern der Venedigergruppe und den Bergseen der Lasörlinggruppe. Ausgangspunkte sind die Clarahütte und die Neue Reichenberger Hütte mit je zwei Übernachtungen. Tagestouren führen auf aussichtsreiche Dreitausender. Schweigen, biblische Impulse, Gottesdienste und persönliche Besinnung begleiten den Weg.

Anforderungen: Gute Kondition für bis zu 1.100 hm Aufstieg und 7 Std. Gehzeit sowie Trittsicherheit und Schwindelfreiheit bis SAC T4.

Leitung	Hans Maier Christl Späth
Zeit	Beginn Mittwoch, 25.08.2027, 11.00 Uhr Ende Sonntag, 29.08.2027, 15.30 Uhr
Ort	Virgental, Ströden
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft und Halbpension werden auf den Hütten bezahlt
Anmeldung	bis 28.06.2027 unter www.keb-muenchen.de

30. August - 03. September 2027

M11 Sarntaler Hufeisenrunde
„Fürchtet Euch nicht“.
Stärkung für meinem Lebensweg

Zwischen den prominenten Bergen Südtirols verläuft ein relativ sanfter und weniger touristischer Höhenkamm: Ein Hufeisen rund um das Sarntal, wir wollen einen Teil davon von Hütte zu Hütte überschreiten. Diese besondere Bergwelt lädt dazu ein, innezuhalten und neue Inspiration für das eigene Leben zu gewinnen. Die spirituellen Impulse und das gemeinsame Gehen in Stille machen uns wieder berührbar und durchlässig.

Die Tour ist als sehr **schwer (T3/T4)** eingestuft: Kondition für 8 h Gehzeit mit 1200 hm täglich, absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit wird vorausgesetzt.

Leitung	Michael Pientka Josef Stellner
Zeit	Beginn Montag, 30.08.2027, 14.00 Uhr Ende Freitag, 03.09.2027, 15.00 Uhr
Ort	Sarntal, Südtirol I
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft/Verpflegung (Hütten bereits reserviert)
Anmeldung	bis 25.07.2027 unter www.keb-muenchen.de

03. - 07. September 2027

M20 Bergexerzitionen für Jugendliche und junge Erwachsene

Die Suche nach der Identität. Wer bin ich?

Wir bieten diese Bergexerzitionen für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 29 Jahren an. Wir werden die Wege und die Berge um den Schliersee erkunden, um uns auf die Suche nach der eigenen Identität zu begeben. Wir leben in einer Zeit der vielen Möglichkeiten. Die Gefahr ist groß, sich selbst aus den Augen zu verlieren. Wer bin ich im tiefsten Inneren und was hat mich bisher geprägt im Leben? Spirituelle Texte, Zeiten des Schweigens und Gebete werden diese Tage prägen.

Die längste Tagestour dauert 6 Stunden.
Es wird eine mittlere Kondition und Trittsicherheit erwartet.

Leitung	Max Altmann Elisabeth Nauderer
Zeit	Beginn Freitag, 03.09.2027, 14.00 Uhr Ende Dienstag, 07.09.2027, 14.00 Uhr
Ort	Jugendhaus Josefstal Grünseestraße 1 83727 Schliersee
Kosten	Kursgebühr: 50,- €, 138,- € für Vollpension und Unterkunft
Anmeldung	www.keb-muenchen.de

06. - 10. September 2027

M12 Bergexerzitionen mit festem Standort

„Ich gebe deinen Schritten weiten Raum“
(Psalm 31,9)

Unseren Weg suchen, sich verirren, den richtigen Pfad finden.
So verläuft häufig unser Lebensweg.

Wir wollen in diesen Tagen inmitten der majestätischen Bergwelt unserem Leben und Gottes Wirken nachspüren. Zur Unterstützung gibt es Zeiten der Stille, Impulse, Gruppentausch und Möglichkeiten zum persönlichen Gespräch. Vom Oberhochmuthof gehen wir Teile des Meraner Höhenweges und zur Spronser Seenplatte.

Die tägliche Aufstiegsleistung kann bis zu 1100 hm betragen.
Es handelt sich um eine **mittelschwere Tour** nach DAV Wandercard.

Leitung	Isabella Tischinger-Jilg Brigitte Regler
Zeit	Beginn Montag, 06.09.2027, 14.00 Uhr Ende Freitag, 10.09.2027, 11.00 Uhr
Ort	Berggasthof Oberhochmuthof Muthöfeweg 9 39019 Dorf Tirol
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, zzgl. ÜF ca. 45,- € pro Tag
Anmeldung	www.keb-muenchen.de

10. - 12. September 2027

Querfeldein
Interreligiöse Pilgertage

Miteinander unterwegs auf unterschiedlichen Wegen zu Gott oder dem Transzendenten. Im schön restaurierten Kloster Beuerberg sind wir untergebracht. Auf dem Weg dorthin und an den Tagen vor Ort werden uns Impulse und Menschen aus verschiedenen Religionen begleiten. Pilgernd durch die oberbayerische Landschaft werden wir Orte verschiedener Glaubensgemeinschaften aufsuchen.

Tägliche Wegstrecke ca. 15 km.

Veranstaltet durch:
EOM, Team Spirituelle Bildung, in Kooperation mit der Abteilung Spiritualität, dem Haus der Kulturen und Religionen München und dem KBW Bad Tölz-Wolfratshausen.

Leitung	Ingrid Winkler, Wolfgang Dinkel, Mike Pöhler, Aykan Inan
Zeit	Beginn Freitag, 10.09.2027, 09.00 Uhr Ende Sonntag, 12.09.2027, 15.00 Uhr
Ort	Start in München, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben; Übernachtungen im Kloster Beuerberg
Kosten	Kursgebühr: 120,- € zzgl ÜF
Anmeldung	01.07.2027 unter info@kbw-toelz-wor.de

16. - 19. September 2027

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 (800 hm) ... mit immer wieder wechselnden Eindrücken und Perspektiven zu sich und zu Gott finden.

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

Voraussetzung: Gesundheit und Wanderschuhe/kleidung, witterungsentsprechend.

Vorgespräch erforderlich.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Donnerstag, 16.09.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 19.09.2027, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr, Kosten für Unterkunft und Verpflegung 150,- €, zahlbar im Gästehaus
Anmeldung	bis 01.09.2027 bei sr.katharina@barmherzige.net

20. - 24. September 2027

M13 Bergexerzitionen mit fester Unterkunft
in Goldrain/Südtirol

„Fürchtet euch nicht!“

(Mt 14,27) u.a.

Ziel ist es, den Alltag hinter sich zu lassen, sich im Hier und Jetzt neu zu spüren und zu fragen: Was kann mir das Jesuswort „Fürchtet euch nicht“ heute sagen? Wovor habe ich Angst – und was macht mir Mut? Diese Fragen tragen wir mit durch die Bergexerzitionen. Unser Weg sind Wanderungen rund um Goldrain und im Vinschgauer Hochgebirge.

Wesentliche Elemente sind Stille- und Körperübungen, geistliche Impulse, Gesang und Austausch in der Gruppe.

Schwierigkeitsgrad: **mittelschwer**.

5-6 h Gehzeit und bis zu 900 hm am Tag.

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Leitung	Kerstin Schwing Thomas Goltsche
Zeit	Beginn Montag, 20.09.2027, 14.00 Uhr Ende Freitag, 24.09.2027, 14.00 Uhr
Ort	Schloss Goldrain Schlossstraße 33 I-39020 Coldrano
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, ca.85,- €/Tag/Person Halbpension im EZ
Anmeldung	www.keb-muenchen.de

20. - 24. September 2027

M14 Bergexerzitionen mit fester Unterkunft
auf der Lindauer Hütte

Unterwegssein – Suchen – Ankommen

Das eigene Leben in den Blick nehmen

Die Lindauer Hütte liegt am Ende des Gauertals inmitten der traumhaften Kulisse des Montafon und an der Grenze zum Rätikon auf 1744m. Strukturierende Elemente: Zeiten des Schweigens, Körperübungen, geistliche Impulse und die Möglichkeit für Einzelgespräche. Die Hütte dient als Stützpunkt für die Tagestouren. Gute Kondition und ausgeprägte Trittsicherheit sind erforderlich.

Tägliche Gehzeit: ca. 5 - 9 Std. bei einer tägl. max. Anstiegsleistung von ca. 1200m.

Schwierigkeit: **mittelschwer (T3)**, teilweise ausgesetzte, stellenweise mit Drahtseilen oder Leitern gesicherte Steige.

Leitung	Diakon Christian Spahn Markus Becker
Zeit	Beginn Montag, 20.09.2027, 12.00 Uhr Ende Freitag, 24.09.2027, 16.00 Uhr
Ort	Lindauer Hütte im Montafon A-6774 Tschagguns-Latschau
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft/Verpflegung
Anmeldung	bis 20.07.2027 unter www.keb-muenchen.de

21. September 2027

Den Ruf des Lebens hören
**Pilgerwanderung für Frauen
von Geitau nach Maria Birkenstein**

Über Hügel und Wiesen wandern wir zur prunkvollen, auf Fels gebauten Wallfahrtskirche Maria Birkenstein. Unterwegs mit Maria spüren wir eigenen Lebensfragen nach und nehmen uns Zeit, nach innen zu hören. Bei einer Kirchenführung entdecken wir die weiblich dargestellten sieben Gaben des Heiligen Geistes und lassen uns von überreicher Rokoko-Dekoration und Mariensymbolik inspirieren. Nach einer kurzen Andacht machen wir uns auf den Weg nach Fischbachau. Brotzeit im Freien.

Rückfahrt ab Fischbachau Bahnhof. (ca. 10 km/ca. 3,5 Stunden Gehzeit; Steigungen inklusive)

Leitung	Inge Reschauer Sr. Franziska Kaupp
Zeit	Dienstag, 21.09.2027 Beginn 09.20 Uhr, Ende 16.45 Uhr
Ort	Bahnhof Geitau
Kosten	Kursgebühr: 15,- € inkl. Führung
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

24. September - 03. Oktober 2027

**M15 Alpenüberquerung
auf dem Romedius Pilgerweg**
Unterwegs auf dem Weg des Lebens –
„Du zeigst mir den Weg zum Leben.“
(Psalm 16,11)

In 10 Tagen über die Alpen auf dem Romedius Pilgerweg –
genauere Ausschreibung online über KEB-Bergexerzitien.

Leitung	Hans Maier Christl Späth
Zeit	Beginn Freitag, 24.09.2027, 11.00 Uhr Ende Sonntag, 03.10.2027, 15.00 Uhr
Ort	Wipptal Trient
Kosten	Kursgebühr: 480,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung trägt jede/r selbst vor Ort
Anmeldung	bis 24.06.2027 unter www.keb-muenchen.de

27. September - 01. Oktober 2027

M16 Bergexerzitionen auf der
Osserrunde im Bayerischen Wald
„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“
(Ps 31,9)

Eine Auszeit an den höchsten und schönsten Gipfeln des Bayerischen Waldes. Wir spüren dem Leben mit seinen Höhen und Tiefen, seinen Widrigkeiten und seinen Weiten in der Schöpfung um uns herum zwischen Himmel und Erde nach. Impulse zu den Tagzeiten, Gehen in Stille, gemeinsam Singen, Mahl halten und Unterwegssein.

Mittelschwere Bergwege mit Tagesetappen
bis zu 1000 hm und 20 km.

Übernachtung in Mehrbettzimmern/Lager.

Leitung	Barbara J. Th. Schmidt Christof Graf
Zeit	Beginn Montag, 27.09.2027, 12.30 Uhr Ende Freitag, 01.10.2027, 17.30 Uhr
Ort	Bahnhof Bodenmais
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft/Frühstück (ohne Abendessen, inkl. Kurtaxe) ca. 220,- €.
Anmeldung	bis 16.08.2027 unter www.keb-muenchen.de

28. September - 02. Oktober 2027

M17 Wander-Exerzitionen mit fester Unter-
kunft auf dem Dörnberg bei Kassel
Wirkt chaotisch, ist aber das Leben

Die Welt erscheint zunehmend verrückt. Unser Alltag bewegt sich am Limit. Höchste Zeit innezuhalten und zu schauen, wen wir oben am Berg treffen ... Auf jeden Fall das Leben! Und sogar uns selbst?! Gemeinsam unterwegs im nordhessischen Bergland.

Unsere Wegmarken zum guten Leben:
Stille und Körperwahrnehmung, tägliches Gehen (4-8 Stunden), spirituelle Impulse, Zeiten des Schweigens, Austausch in der Gruppe, gemeinsamer Tagesabschluss, vegetarische Bio-Verpflegung. Bei der Anmeldung bitte angeben: EZ oder DZ, Bettwäsche gewünscht (16,50 € einmalig), Rechnung gewünscht (5,- €).

Leitung	Martin Froeb Iris Bratz
Zeit	Beginn Dienstag, 28.09.2027, 15.00 Uhr Ende Samstag, 02.10.2027, 12.00 Uhr
Ort	Tagungshaus Lebensbogen Auf dem Dörnberg 13 34289 Zierenberg
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft/Verpflegung
Anmeldung	www.keb-muenchen.de

04. Oktober 2027

Zeit für mich
**Besinnliche Herbstwanderung
rund um den Wörthsee**

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag und begleiten Sie uns auf einer besinnlichen Rundwanderung rund um den Wörthsee. Die etwa 11 km lange Tour führt durch schattige Wälder, entlang des Seeufers und über sanfte Anhöhen. Die reine Gehzeit beträgt etwa 3 h; durch Zeiten der Stille, kurze inspirierende Impulse und kleine Pausen nehmen wir uns insgesamt bewusst Zeit, um die Natur mit allen Sinnen zu erleben.

Lassen Sie den Alltag für einige Stunden hinter sich, kommen Sie zur Ruhe, schöpfen Sie neue Kraft und genießen Sie wertvolle Begegnungen in der Gemeinschaft.

Leitung	Kerstin Mayer Herbert Obele
Zeit	Montag, 04.10.2027 Beginn 10.00 Uhr, Ende 14.00 Uhr
Ort	Parkplatz Wörthseestraße Seeblick 6 82237 Wörthsee
Kosten	Kursgebühr: 15,- €
Anmeldung	Kerstin.Mayer@djk-dv-augsburg.de

06. Oktober 2027

Hab Mut, steh auf!
**Pilgerwanderung für Frauen
vom Petersberg nach Altomünster**

Nach einem stärkenden Morgenimpuls in der Basilika am Petersberg wandern wir auf dem 11 Kilometer langen Meditationsweg "InSichGehen" nach Altomünster (reine Gehzeit ca. 3 Std.). Als weitgereiste Pilgerin, Mutter, Witwe und Patronin Europas ist Birgitta von Schweden für uns Frauen Vorbild, mutig eigene Wege zu gehen. In der ehemaligen Klosterkirche erfahren wir bei einer Führung Interessantes über die Begründerin des Birgittenordens und halten zum Abschluss eine Andacht.

Anschließend besteht die Möglichkeit, gemeinsam im Gasthaus einzukehren. Rückfahrt mit der S-Bahn.

Leitung	Katharina Balle-Dörr Inge Reschauer
Zeit	Mittwoch, 06.10.2027 Beginn 09.15 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 22,- € inkl. Kirchenführung
Anmeldung	ab 15.11.26 unter klvhs@der-petersberg.de

17. - 21. November 2027

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

In die Stille der bunten und herbstlichen Natur tauchen wir bei den 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. 85 € p.P/T. im EZ) trägt jede/r selbst vor Ort.
Aktion: Eine Nacht ist ab 4 Nächten gratis.

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Mittwoch, 17.11.2027, 14.00 Uhr Ende Sonntag, 21.11.2027, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kursgebühr: 193,- €
Anmeldung	bis 25. Oktober 2027 bei schwarzenboeck.s@web.de

22. - 26. November 2027

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

In die Stille der bunten und herbstlichen Natur tauchen wir bei den 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. 85 € p.P/T. im EZ) trägt jede/r selbst vor Ort.
Aktion: Eine Nacht ist ab 4 Nächten gratis.

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 22.11.2027, 14.00 Uhr Ende Freitag, 26.11.2027, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kursgebühr: 193,- €
Anmeldung	bis 01. November 2027 bei schwarzenboeck.s@web.de

Bildungswerke 2027

Katholisches Kreisbildungswerk Bad Tölz/Wolfratshausen e.V.**Telefon** 08179 4239890**Internet** www.kbw-toelz-wor.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



Weitere Veranstaltungen

zu Pilgern & Bergspiritualität für 2027
finden Sie auf unserer Website

www.spiritualitaet-leben.de

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 Schweigee exerzitien, 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 dann mit neuer Kraft den Menschen zuwenden zu können. Wer zur Ruhe kommt, wird empfindsamer, betender, nachdenklicher.

Gabriela Grunden

**„Mache mich wie ein Siegel
an deinem Herzen,
wie ein Siegel
an deinem Arm.**

Hohelied 8,6



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.

**„Die größte Gefahr
für unsere Zukunft
ist die Apathie.“**

Nach Jane Goodall

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, Götzanbetung 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

„Wir können nicht eine Spiritualität vertreten, die Gott als den Allmächtigen und den Schöpfer vergisst. Auf diese Weise würden wir schließlich andere Mächte der Welt anbeten oder uns an die Stelle des Herrn setzen und uns sogar anmaßen, die von ihm geschaffene Wirklichkeit unbegrenzt mit Füßen zu treten.“

LS 75



„Spiritualität“ in der Enzyklika Laudato Si' ¹

2025 hat die Kirche weltweit vielfach des zehnjährigen Jahrestags der Veröffentlichung von Papst Franziskus' erster eigener Enzyklika Laudato Si' (LS)² gedacht. LS, obwohl häufig als Klima- oder Umweltenzyklika bezeichnet, ist dennoch vor allem anderen eine Sozialenzyklika, insofern sie sich nahtlos einreicht in die Sozialverkündigung der Päpste seit Ende des 19. Jahrhunderts. Gleichwohl stimmt an dieser Zuschreibung von „Umwelt“ resp. „Klima“, dass erstmals mit ihr vom vatikanischen Lehramt eine systematische Verhältnisbestimmung zwischen Menschen und allem nichtmenschlichen Leben vorgenommen wird, einschließlich der ganz konkreten Konsequenzen auf menschliches Handeln angesichts der ökologischen und sozialen Zeichen unserer Zeit. Papst Leo bestätigte in einer eindrücklichen Ansprache zur Eröffnung der LS-Jubiläums-Konferenz „Raising Hope For Climate Justice“ Anfang Oktober 2025 in Castel Gandolfo, dass er in Bezug auf eine katholische Position unter der Überschrift „Sorge für das gemeinsame Haus“ ganz die Linie seines Vorgängers im Amt Petri weiterzuführen gedenkt.³



LS wurde – zurecht – häufig dafür gerühmt, ganz auf Höhe des wissenschaftlichen Fachdiskurses zu argumentieren, gerade Vertreter:innen aus den Naturwissenschaften machten diese Erfahrung mit römischen Dokumenten bis dato eher selten. In der Analyse solcherart wissenschaftsbasiert, kommt dann Papst Franziskus u.a. zu normativen Leitaussagen wie „Das Klima ist ein gemeinschaftliches Gut von allen und für alle.“ (Nr. 23), eine Grundpositionierung, die eine der wesentlichen Hintergrundfolien bildete für den Erfolg der UN-Klimakonferenz in Paris im November 2015 mit dem dort völkerrechtlich verbindlich beschlossenen sog. Paris-Abkommen, den Anstieg der globalen Mitteltemperatur, gemessen am Referenzjahr 1990, auf „deutlich unter 2° zu begrenzen“.

Über diesen weltpolitisch wirkmächtigen Teilen der Enzyklika wird allerdings häufig übersehen, dass LS ein auch eminent geistliches Dokument ist. Eine Volltext-Wortsuche nach dem Nomen „Spiritualität“ ergibt 19 Treffer, zwei davon aus Überschriften, 17 aus dem Fließtext, dazu kommt noch fünfmal das Adjektiv spirituell. Papst Franziskus kreiert in LS sogar ein neues Begriffspaar, das der „ökologischen Spiritualität“, und widmet ihr das dortige Schlusskapitel.

Dieses geistliche Erbe wahrzunehmen und so auch zu würdigen, es aber v.a. fruchtbar werden zu lassen für die eigenen spirituellen Wege ist der Anlass, warum in diesem Programm an verschiedenen Stellen einer der markanten Textabschnitte aus LS rund um den Begriff „Spiritualität“ eingestreut ist; immer mit der Einladung verbunden, kurz innezuhalten, sich auf die Gedanken Papst Franziskus' einzulassen und ihrer Bedeutung für das eigene Leben nachzuspüren.

Zitat: Vgl. https://www.vatican.va/content/francesco/de/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html

1 Verf.: Mattias Kiefer, Leiter Stabsstelle Umwelt, Erzbischöfliches Ordinariat München

2 Vgl. https://www.vatican.va/content/francesco/de/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html

3 Vgl. <https://www.vatican.va/content/leo-xiv/de/speeches/2025/october/documents/20251001-conferenza-mariapoli.html>, Aufzeichnung: <https://www.youtube.com/watch?v=97D5UI35XY0>

15. - 17. Januar 2027

Tage der Stille

Aus der Stille Kraft schöpfen

Elemente des Wochenendes werden sein:

- + Übungen zur Körperwahrnehmung
- + geistliche Impulse
- + Zeit zum Spaziergehen / zur Wahrnehmung der Natur
- + Möglichkeit zum Einzelgespräch als Begleitung des persönlichen Weges

In Kooperation mit ephata

Leitung	Dorothea Schroth
Zeit	Beginn Freitag, 15.01.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 17.01.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 290,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

31. Januar 2027

Vocation Day„Nimm dir Zeit für dich
und deine Berufung!“

Mit Impulsen aus dem Berufungskoaching kommst du dem näher, was dich in deinem Leben glücklicher und zufriedener werden lässt.

Nach den Workshops feiern wir noch gemeinsam Eucharistie in der Jugendkirche München.

Alter: 18-35 Jahre

Leitung	Pfr. Klaus Hofstetter Raoul Rossmly
Zeit	Sonntag, 31.01.2027 Beginn 17.00 Uhr, Ende 21.00 Uhr
Ort	Jugendkirche München Preysingstr. 85 München
Kosten	kostenlos
Anmeldung	berufungspastoral@eomuc.de

Dein Leben sei ein Gebet!
Eine Veranstaltung für Männer
Die Facetten des Daseins zulassen können: Dank, Lob, Klage und Verzweiflung

Viele (jüngere) Menschen verstehen Sinn und Inhalt klassischer Gebete gar nicht mehr. Wir suchen nach neuen zeitgemäßen Gebeten. Wenn ich "Herz über Mund bete", können ganz neue Seiten des Gottesverhältnisses zur Sprache kommen. Das Gebet kann sogar zur Provokation werden.

Leitung	Andreas Oshowski
Zeit	Samstag, 06.02.2027 Beginn 11.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	keine Kursgebühr, 47,- € Tagespauschale und Verpflegung p.P.
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

Eine Atempause für Körper, Geist und Seele Geistliche Fastenwoche am Petersberg

Schwerpunkt Spiritualität: Die täglichen geistlichen Impulse stehen unter dem Thema "mitten durch... ". Ruhepause, Raum für Bewegung, Austausch, Zeiten der Stille und Kreativität. Gemeinsame Gottesdienstfeiern.

Leitung	Regina Schaich Sebastian Funer
Zeit	Beginn Mittwoch, 10.02.2027, 15.00 Uhr Ende Mittwoch, 17.02.2027, 15.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 365,- €, Pensionskosten: 397,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

27. Februar 2027

Herzensruhe – Auszeittag Auszeittag für Mütter in der aktiven Care-Arbeit

Wir laden Mütter ein sich Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse zu nehmen, Kraft zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen. Die Auszeittage finden in einem Haus direkt am Starnberger See statt mit privatem Seezugang, Meditationsraum und Gruppenraum.

Das Rahmenprogramm bietet verschiedene freiwillige Angebote wie Healing Songs, kreative Impulse, Meditation, Selbsterfahrung, Spaziergänge, Zeiten der Stille und spirituelle Anregungen. Ebenso gibt es Raum für Austausch in Kleingruppen oder persönlichen Gesprächen über Themen, die gerade bewegen.

Leitung	Katharina Gregull Vanessa Elsasser
Zeit	Samstag, 27.02.2027 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Kursgebühr: 10,- €
Anmeldung	bis 06.02.2027 bei kgregull@ebmuc.de

28. Februar 2027

„Du stellst meinen Fuß auf weitem Raum“ Ein Paartag im Kloster St. Ottilien, um gemeinsam(e) Räume des Gebets zu entdecken

Wir folgen der Spur des Betens mit biblischen Texten und entdecken darin unsere eignen Lebensspuren.

An dem Paartag in der Erzabtei der Missionsbenediktiner St. Ottilien lassen wir uns von diesem Kraftort inspirieren, lassen uns einführen in ausgewählte Psalmen und beten diese gemeinsam mit dem Konvent im Stundengebet.

Dabei bleibt Zeit für einen Spaziergang zu zweit, für den Austausch untereinander und Zeiten der Stille. Der Tag endet nach dem Vesper-Gebet um 18.30 Uhr.

Leitung	Bruder Josef Götz OSB St. Ottilien Johannes Sporrer
Zeit	Sonntag, 28.02.2027 Beginn 10.30 Uhr, Ende 18.30 Uhr
Ort	Erzabtei St. Ottilien
Kosten	keine Kursgebühr, das Mittagessen ist vor Ort zu bezahlen
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

05. - 07. März 2027

„Dickes Fell in dünn-häutigen Zeiten“ Resilienz-Seminar für Männer

„Wir können nicht aus unserer Haut“, wir haben aber die Freiheit „uns ein dickeres Fell zuzulegen!“ Schwierige Lebenssituationen gehören zum Leben, und wollen gehandelt werden. Wie gelingt uns das?

Schwerpunktmäßig wollen wir die eigene Widerstandsfähigkeit und Flexibilität erkunden und diese verbessern. Wir erforschen, wie pessimistisch oder optimistisch unsere prinzipiellen Blicke auf Hürden, Störungen und Veränderungen des Lebens sind. Wir üben negative Gedanken- und Handlungsmuster durch lebensfreudigere zu ersetzen.

Leitung	Wolfgang Tutsch
Zeit	Beginn Freitag, 05.03.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 07.03.2027, 13.00 Uhr
Ort	Kloster St. Ottilien (Nähe Ammersee)
Kosten	keine Kursgebühr, 2 Ü im EZ mit Vollpension + Bearbeitungsgebühr: 200,- €
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

07. - 12. März 2027

Besinnungstage für Männer! Geistliche Tage auf Spiekeroog mit biblischen Impulsen

Die Besinnungstage sind dieses Jahr auf der Nordseeinsel Spiekeroog. Ruhe und Stille sind die wichtigsten Ziele dieser Tage. Es gibt gemeinsame biblische/spirituelle Impulse aus der Exerzitien-Spiritualität. Zeit zum Austausch in der Gruppe oder zu zweit.

Kein durchgehendes Schweigen, aber Zeiten der persönlichen Besinnung, das Angebot von Einzelgesprächen und das gemeinsame Morgen- und Abendlob.

Dazu viel Zeit für lange Spaziergänge.

Leitung	Bernhard Zottmann
Zeit	Beginn Sonntag, 07.03.2027, 18.00 Uhr Ende Freitag, 12.03.2027, 13.00 Uhr
Ort	Haus Winfried Spiekeroog KFO- kath. Ferienwerk Oberhausen
Kosten	keine Kursgebühr, Unterkunft/Verpflegung: 565,- € für 5 Übernachtungen mit Halbpension und Kurtaxe
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

09. - 10. März 2027

Ich bin aus Deinem Mosaik ein Stein
Kreativ-spirituelle Tage für Frauen

Inspiriert vom Gebet der Mystikerin Edith Stein spüren wir dem nach, was es bedeutet, ein Bruchstück eines großen Ganzen zu sein. Wir alle kennen die Sehnsucht, heil zu werden, uns mit dem Göttlichen zu verbinden und unseren inneren Kern zum Leuchten zu bringen.

Im kreativen Gestalten mit Mosaikscherben, die sich zu einem neuen Ganzen fügen, im Lauschen auf spirituelle Impulse und im befreienden Tanz erfahren wir: Wir sind einzigartig, unverwechselbar und zugleich getragen von einem größeren Ganzen. Ein Seminar, das Herz, Seele und Hände berührt.

Leitung	Katharina Balle-Dörr Gabriele Schlüter
Zeit	Beginn Dienstag, 09.03.2027, 09.30 Uhr Ende Mittwoch, 10.03.2027, 17.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 130,- €, Pensionskosten: 97,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

16. März 2027

Heiliger Josef „Wer bist du?“
Eine Veranstaltung für Männer

Die neobarocke Kirche St. Joseph in der Münchner Maxvorstadt ist mit einem 14-teiligen, großformatigen Bilder-Zyklus des Münchner Malers Franz X. Braunmiller zum Leben des Kirchenpatrons ausgestattet. Durch diesen Bilderzyklus wird uns die Gemeindereferentin der Pfarrei, Judith Knött, führen.

Mit der Themenfrage „Wer bist du, Josef?“ kommen wir dem Hl. Joseph als einer Schlüsselfigur im Neuen Testament näher. In einem zweiten Schritt können wir beim Hl. Joseph vielleicht Parallelen im eigenen Leben entdecken. Zum Abschluss laden wir zu einer Brotzeit im Pfarrheim ein.

Leitung	Judit Knött Bernhard Zottmann
Zeit	Dienstag, 16.03.2027 Beginn 17.30 Uhr, Ende 19.00 Uhr
Ort	Kirche St. Joseph Josephsplatz 1 München Maxvorstadt (U-Bahn U2, Josephsplatz)
Kosten	keine Kursgebühr
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

19. - 20. März 2027

Stiller Tag

Die Feier der Heiligen Woche -
zwischen Palmsonntag und Ostern

- + Abendliche Einstimmung
- + Zeiten der Stille
- + Impulse zum Nachdenken
- + Spaziergang
- + Möglichkeit zum Austausch
- + Feierliche Vesper zum Vorabend des Sonntags

Leitung	Pfr. Gerhard Beham
Zeit	Beginn Freitag, 19.03.2027, 18.00 Uhr Ende Samstag, 20.03.2027, 17.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 140,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

19. - 21. März 2027

„Zeit für mich und meine Seele“

Besinnungswochenende

Dem Leben auf der Spur - SEIN Leben -
Mein Leben

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, 19.03.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.03.2027, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr, Kosten Unterkunft und Verpflegung 100,- € zahlbar im Gästehaus
Anmeldung	bis 11.03.2027 bei sr.katharina@barmherzige.net

20. März 2027

Tag der Hochzeitsjubilare
Liebe, Lachen, Lebenswege –
Dank und Segen im Schloss

Wir laden alle Hochzeitsjubilare – ob Silber, Gold, Diamanten oder einfach nur dankbar für einige gemeinsame Jahre – zu einem besonderen Paartag ins Schloss Fürstenried ein.

Wir blicken zurück auf das, was trägt und nach vorne auf das, was noch wachsen darf.

Außerdem erwartet Sie eine fröhliche Feier mit dem Clown-Ehepaar Clownine und Nikolosi.

Abschluss mit Gottesdienst und Paarsegnung mit Zelebrant Prälat Lindenberger; anschließend Candlelight-Dinner.

Leitung	Johannes Sporrer Conny Schmalzl-Saumweber
Zeit	Samstag, 20.03.2027 Beginn 14.00 Uhr Ende 20.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	33,- € pro Person für das Candlelightdinner
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

25. - 28. März 2027

Ostern – Gipfel der Hoffnung
Kar- und Ostertage am Petersberg

Die Kar- und Ostertage laden ein, den Weg von Gründonnerstag bis Ostern bewusst mitzuerleben. In Begegnung und Austausch ist Raum für Kar- und Ostererfahrungen, für Fragen des Glaubens und für neue Zugänge zu den biblischen Erzählungen dieser besonderen Tage.

Wir richten unseren Blick auf den österlichen Gipfel der Hoffnung. Gerade mitten in diesen Erfahrungen eröffnet die Osterbotschaft neue Perspektiven und lädt dazu ein, der Hoffnung zu vertrauen, die stärker ist als Angst und Tod.

Bestandteil dieser Tage: Gemeinsames Vorbereiten u. Feiern der Liturgien der Kar- und Ostertage.

Leitung	Irmgard Haas Pfr. Thomas Belitzer
Zeit	Beginn Donnerstag, 25.03.2027, 17.00 Uhr Ende Sonntag, 28.03.2027, 10.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 160,- € Frühbucher bis 28.1.27: 130,- €, Pensionskosten: 167,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

05. April 2027

„... und so werde ich dich suchen gehen,
Wort für Wort.“
Lesung und Gespräch

Meine Rede von und mit Gott bewegt mich, prägt mein Leben und mein Handeln.

An diesem Abend geht es um uns. Es geht darum, dass wir sprachfähig werden und bleiben.

Dass wir glaub-würdig sind in dieser Welt, in dem je eigenen Leben.

Ein Abend mit Impulsen und Gespräch

Leitung	Dr. Annette Jantzen
Zeit	Montag, 05.04.2027 Beginn 19.00 Uhr, Ende 21.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 15,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

09. - 11. April 2027

Die 10 Gebote
Bibel-Wochenende für Männer

Die 10 Gebote - kennt doch jeder - oder? Wer kann sie auswendig wortwörtlich wiedergeben? Wie sind diese Gebote entstanden? Haben sie heute noch Bedeutung und wenn ja, welche? Taugen sie als Regeln für moderne Gesellschaften? Taugen sie sogar als Gesetze? Wie sind die Stellen im Buch Exodus am Berg Sinai zu verstehen? Hat Gott persönlich diese Tafeln geschrieben und übergeben?

Viele Fragen, aber auch viel Zeit und Raum zum Gespräch im malerischen Schloss Wohlgemutsheim. Ein Wochenende zum Fragen und Diskutieren im ruhigen, touristenfreien Baumkirchen im Inntal.

Leitung	Bernhard Zottmann
Zeit	Beginn Freitag, 09.04.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 11.04.2027, 13.00 Uhr
Ort	Schloss Wohlgemutsheim Baumkirchen / Inntal
Kosten	keine Kursgebühr, 238,- € für zwei Übernachtungen mit Vollpension (Separat im Haus zu bezahlen)
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

12. April 2027

Achtsam unterwegs
**Spirituelle Wanderung
für Menschen mit Hund**

Leichte Wanderung auf der Runde von Röhrmoos, spirituelle Impulse, miteinander Brotzeit machen, in Kontakt mit Mensch, Tier und Natur.

Zeit zum Atemholen und meditativem Verweilen.

Runde von Röhrmoos, ca. 11 km
Brotzeit bitte selbst mitbringen.

Leitung	Jonas Weinzierl Birgit Mooslechner
Zeit	Montag, 12.04.2027 Beginn 10.00 Uhr, Ende 15.00 Uhr
Ort	Start- und Ziel S-Bahn-Haltestelle Röhrmoos
Kosten	Kursgebühr: 25,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

16. - 18. April 2027

Aufbruch zu neuem Leben
Meditatives Trommeln

Nach sechs Wochen Fastenzeit feiern wir Ostern als Fest des Lebens. Mit dem Frühling beginnt neues Leben: die Tage werden heller, die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf und auch wir spüren eine Aufbruchstimmung. Diesem neuen Lebensgefühl wollen wir an diesem Wochenende mithilfe der Töne der Djemben und dem intensiven Klangerlebnis beim gemeinsamen Trommeln nachgehen. Besinnliche Texte und leichte Entspannungsübungen runden unser meditatives Wochenende ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

WICHTIG: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen!

Leitung	Karin Plötz
Zeit	Beginn Freitag, 16.04.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 18.04.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 290,- €, + Djembe ggf. Leihgebühr möglich
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

17. April 2027

Herzensruhe – Auszeittag Auszeittag für Mütter in der aktiven Care-Arbeit

Wir laden Mütter ein sich Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse zu nehmen, Kraft zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen. Die Auszeittage finden in einem Haus direkt am Starnberger See statt mit privatem Seezugang, Meditationsraum und Gruppenraum.

Das Rahmenprogramm bietet verschiedene freiwillige Angebote wie Healing Songs, kreative Impulse, Meditation, Selbsterfahrung, Spaziergänge, Zeiten der Stille und spirituelle Anregungen. Ebenso gibt es Raum für Austausch in Kleingruppen oder persönlichen Gesprächen über Themen, die gerade bewegen.

Leitung	Katharina Gregull Vanessa Elsasser
Zeit	Samstag, 17.04.2027 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Kursgebühr: 10,- €
Anmeldung	bis 27.03.2027 bei kgregull@ebmuc.de

18. April 2027

„Gut gewürzt!“ – Ein Tag für uns als Paar Wie unsere Liebe im Alltag schmackhaft bleibt

Entdecken Sie das „Salz in der Suppe“ Ihrer Partnerschaft neu. Der Paartag schenkt Ihnen Zeit, um bewusst innezuhalten, schöne Erinnerungen lebendig zu halten und Impulse für ein wertschätzendes Miteinander im Alltag mitzunehmen.

Stärken Sie Ihre Beziehung durch spirituelle Impulse und ehrliche Gespräche zu zweit. Für Kinder ab dem Kindergartenalter gibt es eine Kinderbetreuung.

Tun Sie Ihrer Liebe etwas Gutes!

Eine Veranstaltung der Ehe- und Familienpastoral.

Leitung	Martin Kienast
Zeit	Sonntag, 18.04.2027 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Pfarrheim St. Zeno Salzburger Str. 29 83435 Bad Reichenhall
Kosten	kostenlos; Kosten entstehen nur für Mittagessen und Getränke
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

23. - 25. April 2027

Qigong im Frühling

Öffne dein Herz und weite die Brust

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 (den 18 Harmonien) und verschiedenen Meditationseinheiten sowie Gedankenimpulsen wollen wir dem nachspüren.

Bei geeignetem Wetter üben wir in der Natur. Es gibt ausreichend Pausen zur eigenen Gestaltung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 23.04.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 25.04.2027, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kursgebühr: 95,- €, Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

24. April 2027

„Leeres Nest, volles Herz“

Ein Tag für Paare, wenn die Kinder aus dem Haus sind

Nähe leben und neu entdecken, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Viele Jahre lang waren die Kinder Mittelpunkt des Familienlebens. Termine, Verantwortung, Sorgen und Freuden haben den Alltag geprägt. Wenn die Kinder ausziehen, beginnt eine neue Lebensphase:

Mehr Zeit füreinander, neue Freiheiten, neue Fragen, neue Ziele und manchmal auch neue Unsicherheiten.

Dieser Tag lädt Paare ein, sich als Paar neu zu entdecken und bewusst zu fragen:

Wer sind wir heute – und wer wollen wir miteinander werden?

Leitung	Ulrich Englmaier Sylvia Englmaier
Zeit	Samstag, 24.04.2027 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Kloster Maria Eck Maria-Eck-Str. 2 83313 Siegsdorf
Kosten	kostenlos; Kosten entstehen lediglich für das Mittagessen im Gasthaus
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

14. - 17. Mai 2027

Der Geist Gottes atmet in Dir
Taizé Pfingst Retreat auf der Fraueninsel

Wir wollen das Pfingstfest auf der Insel gemeinsam feiern ~ uns öffnen für das Wirken des Heiligen Geistes in uns und in der Schöpfung ~ durch Bibelimpulse, Gebet, Gesänge, Stille und in liebevoller Gemeinschaft.

Das Retreat ermöglicht es Dir, zur Ruhe zu kommen, abzuschalten vom Alltag, loszulassen, aufzutanken, die Fülle wahrzunehmen, Freude und Kraft zu schöpfen und im Vertrauen zu wachsen.

Körperübungen aus dem Yoga, Meditation & meditative Tänze werden uns begleiten. Verpflegung mit HP (Abendessen).

Leitung	Andrea Uhl
Zeit	Beginn Freitag, 14.05.2027, 17.30 Uhr Ende Montag, 17.05.2027, 15.00 Uhr
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth 83256 Frauenchiemsee
Kosten	Kursgebühr: 131,- €, Unterkunft und Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	bis 18.03.2027 unter exerzitien@eomuc.de

03. Juni 2027

Schreib Retreat im Schloss
„Geschichten leben in mir.
Die ich nicht erzählt habe.
Und ich schreibe sie weiter.
Mit meinen eigenen Worten.“

Zeit haben, um zu erfahren was in uns steckt. Ins Spüren und ins Schreiben kommen.

Was unser Herz bewegt, das wird den Weg aufs Papier finden.

Folgeveranstaltung am Do 03.06.:
Konzert 2Flügel „Die Schönheit von schwingender Luft“
mit Christina Brudereck und Ben Seipel: **siehe Folgeseite**

Leitung	Christina Brudereck
Zeit	Donnerstag, 03.06.2027 Beginn 09.30 Uhr, Ende 16.30 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 90,- €, inkl. Snacks, Mittagessen, Kuchen, Kaffee und Tagungsgetränke
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

03. Juni 2027

Konzert 2Flügel
„Die Schönheit von schwingender Luft“

Ein Konzertabend der besonderen Art. Sprache und Musik verweben sich, füllen Raum, Zeit und das Herz der Zuhörenden.

Erstmalig treten Christina Brudereck und Ben Seipel mit ihrem neuen Programm für 2027 in München auf.

Eine Kooperation mit der Domberg Akademie und der Herz Jesu Gemeinde in München.

Leitung	Christina Brudereck Ben Seipel
Zeit	Donnerstag, 03.06.2027 Beginn 19.30 Uhr, Ende 21.30 Uhr
Ort	Herz Jesu Kirche Lachnerstraße 8 80639 München
Kosten	Gesamtkosten: 20,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

05. - 06. Juni 2027

Malkurs und Selbsterfahrung
„So fest verwurzelt...“

Bäume begleiten uns als Sinnbild für Verwurzelung, Wachstum, Stabilität und Wandel. Jeder Baum erzählt seine eigene Geschichte – geprägt von den Jahreszeiten, Wind und Wetter. An den zwei zusammengehörenden Kurstagen lassen wir uns von ihrer Schönheit und Symbolkraft inspirieren und lassen daraus Bilder entstehen – intuitiv, spielerisch und ohne Leistungsdruck.

Der Fokus liegt auf der Freude am Malen, am Entdecken und am persönlichen Ausdruck. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – auch Malanfängerinnen und Malanfänger sind herzlich willkommen.

Leitung	Petra Gebhard
Zeit	Beginn Samstag, 05.06.2027, 09.30 Uhr Ende Sonntag, 06.06.2027, 15.30 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 180,- €, der Kurs sieht keine Übernachtung vor, bei Interesse bitte melden!
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

06. Juni 2027

„Altes glänzt – Neues knistert“
**Ein Tag für uns als Paar
im Kloster Beuerberg**

Das Kloster Beuerberg beweist eindrucksvoll, dass man Altes schätzen, polieren und aufmöbeln kann und zugleich Neues wagen und zukunftsfähig werden kann. Was das Kloster kann, wollen wir in die Paarbeziehung übersetzen:

- + Schatzwerkstatt „Altes glänzt“: Welche Traditionen in unserer Beziehung tun uns gut? Was können wir loslassen?
- + Zukunftswerkstatt „Neues knistert“: Was möchten wir ausprobieren? Welchen Preis sind wir bereit dafür zu zahlen? Welche Gewohnheit darf neu entstehen?

Mit Klosterführung.

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber
Zeit	Sonntag, 06.06.2027 Beginn 09.30 Uhr Ende 16.30 Uhr
Ort	Kloster Beuerberg
Kosten	kostenlos; Verpflegungspauschale: 35,- € pro Person (Mittag und Kaffee & Kuchen)
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

11. - 13. Juni 2027

„Konflikt ist Kontakt“
**Ein Seminar für Männer zu den Chancen
und Risiken einer Auseinandersetzung**

Konflikte sind uns meist unangenehm. Wir haben Angst davor und wollen sie vermeiden. Aber in einem Konflikt können wir uns selbst und den anderen in seinen Wünschen und Bedürfnissen besser kennenlernen. Wesentlich ist, wie wir mit den unterschiedlichen Vorstellungen umgehen und wie kompromissbereit wir sind.

Oft werden dabei Grenzen sichtbar, die zu neuen Verabredungen führen können. Wie wir das konstruktiv gestalten und umsetzen können, wird Inhalt des Wochenendes sein. Es gilt Konflikte als Entwicklungsmöglichkeiten zu nutzen.

Leitung	Hubert Frank
Zeit	Beginn Freitag, 11.06.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 13.06.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	keine Kursgebühr, 2 Übernachtungen im EZ mit Vollpension: 206,- € sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

22. - 23. Juni 2027

Für Frauen
Orientierungstage für Leib und Seele
 „Frauenpower aus dem Reichtum
 der Schöpfung“

Mit Fokus auf das Wesentliche, Naturerfahrung und Stille stärken wir in der Frauengemeinschaft Körper, Geist und Seele. Die "Säulen der Gesundheit" nach Sebastian Kneipp inspirieren uns zu Bewegungs- und Atemübungen.

Bewusste Ernährung, Verwendung von gesundheitsfördernden Kräutern und die Mystik der Hildegard von Bingen fördern in uns die Kraft für ein achtsames Leben.

Wir vergessen die Hektik des Alltags und verbringen zwei ermutigende Tage rund um den Petersberg.

Leitung	Katharina Balle-Dörr Inge Reschauer
Zeit	Beginn Dienstag, 22.06.2027, 09.30 Uhr Ende Mittwoch, 23.06.2027, 17.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 95,- €, Übernachtung und Vollpension: 92,- €
Anmeldung	ab 15.11.26 unter klvhs@der-petersberg.de

25. - 27. Juni 2027

Ein Seminar für Männer
 „Mein Vater – und ICH?“
 Eine persönliche Beschäftigung
 und Auseinandersetzung
 mit dem eigenen Vater

Welches Bild habe ich von meinem Vater? Wie hat er mich geprägt, wie prägt er mich heute in meinem Mannsein? Dieses Wochenende bietet die außergewöhnliche Möglichkeit sich unter fachlicher Anleitung ein ganzes Wochenende mit der Person des eigenen Vaters zu beschäftigen und mit dessen Lebensgeschichte, die ihn geprägt hat. Vor allem geht es auch um meine eigene Geschichte als Sohn mit ihm, als Mann und Vater. Dabei ist uns wie immer wichtig, dass in der Gruppe und in Kleingruppen nur das unter dem Siegel der Verschwiegenheit ausgetauscht wird, was jeder mitteilen will.

Leitung	Wolfgang Tutsch
Zeit	Beginn Freitag, 25.06.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 27.06.2027, 13.00 Uhr
Ort	Georg-von-Vollmar-Akademie Kochel am See
Kosten	keine Kursgebühr, 2 Übernachtungen im EZ mit Vollpension: 230,- € sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

02. - 04. Juli 2027

SommerTanz und Sonnengesang Besinnungswochenende mit Tanz

Wir laden Sie ein, den Sommer mit Tanz zu beginnen, inspiriert das Leben, und die Vielfalt der Schöpfung zu feiern.

Lassen Sie sich dabei ein auf einen inneren Prozess, der anschließend eine Zeit, durch Höhen und Tiefen des Alltags trägt.

Mit Referentin Nanni Kloke.

Leitung	Astrid Herrmann
Zeit	Beginn Freitag, 02.07.2027, 17.00 Uhr Ende Sonntag, 04.07.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 340,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

03. Juli 2027

Auf geht's „Zur Schönen Aussicht“ Ökumenischer Paartag mit Kindern

Ein konfessionsverbindender Einkehrtag mit verschiedenen Stationen:

- + Im Pfarrheim Bruckmühl: Impulse und Paargespräche für die „gute Aussicht“ ihrer eigenen Paarbeziehung (Kinderbetreuung)
- + Wanderung auf dem „Wanderweg der Sinne“ (ab Maxhofen) zur „Schönen Aussicht“ mit interaktiven Stationen für die ganze Familie, die zum Innehalten und bewussten Erleben einladen
- + Familiengottesdienst in der Kapelle bei der „Schönen Aussicht“; anschließende Möglichkeit zur Einkehr.

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber Brigitte Schaffer Johanna Rosin
Zeit	Samstag, 03.07.2027 Beginn 09.30 Uhr, Ende 16.30 Uhr
Ort	Pfarrheim Bruckmühl
Kosten	kostenlos; Kosten nur für das Essen am Mittag; Pizzeria oder Selbstverpflegung und Einkehr am Nachmittag
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

03. Juli 2027

Herzensruhe – Auszeittag
Auszeittag für Mütter in der
aktiven Care-Arbeit

Wir laden Mütter ein sich Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse zu nehmen, Kraft zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen. Die Auszeittage finden in einem Haus direkt am Starnberger See statt mit privatem Seezugang, Meditationsraum und Gruppenraum.

Das Rahmenprogramm bietet verschiedene freiwillige Angebote wie Healing Songs, kreative Impulse, Meditation, Selbsterfahrung, Spaziergänge, Zeiten der Stille und spirituelle Anregungen. Ebenso gibt es Raum für Austausch in Kleingruppen oder persönlichen Gesprächen über Themen, die gerade bewegen.

Leitung	Katharina Gregull Vanessa Elsasser
Zeit	Samstag, 03.07.2027 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Kursgebühr: 10,- €
Anmeldung	bis 12.06.2027 bei kgregull@ebmuc.de

09. - 11. Juli 2027

Tage der Stille
„Die Liebe allein bestimmt unser Tun.“
(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, 09.07.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 11.07.2027, 13.00 Uhr
Ort	Kloster Zangberg
Kosten	Kursgebühr: 64,- €, Kosten für Unterkunft/ Verpflegung: ca. 140,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

09. - 11. Juli 2027

Qigong
Mit Qigong die Schönheit und Üppigkeit
der Natur in vollen Zügen genießen.

Im Sommer zeigt sich die Natur in ihrer ganzen Fülle. Wir machen uns die Grünkraft zu Nutze, um Lebensfreude, eine starke Mitte und Herzensgüte zu kultivieren.

Wir kombinieren an diesem Wochenende Qigongübungen (König Ma), kontemplative Meditationseinheiten und Textimpulse.

Bei geeigneten Wetter üben wir im Park. Es bleiben ausreichend Pausen zur eigenen Gestaltung. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 09.07.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 11.07.2027, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kursgebühr: 95,- €, Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

23. - 25. Juli 2027

Tage der Stille
„Das Maß der Liebe ist die Liebe ohne Maß.“
(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, 23.07.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 25.07.2027, 13.00 Uhr
Ort	Kloster Zangberg
Kosten	Kursgebühr: 64,- €, Kosten für Unterkunft/ Verpflegung: ca. 140,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

09. - 15. August 2027

(Das) Heilige neu entdecken
Ikonenschreibkurs

Heilige können auf verschiedenste Weise zu Wegbegleitern auf unserem Lebensweg werden, uns mit ihrem Leben Orientierung geben. In dieser Woche wollen wir im Schreiben einer eigenen Ikone ihr Vor-Bild entdecken und uns für ihre Wegbegleitung über den Kurs hinaus öffnen.

Zeiten des Gebets, geistliche Impulse und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen unterstützen den persönlichen Prozess des Ikonenschreibens.

Leitung	Rosemarie Kaderli Edith Häußler
Zeit	Beginn Montag, 09.08.2027, 12.00 Uhr Ende Sonntag, 15.08.2027, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 330,- €, Pensionskosten: 419,50€
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

31. August - 02. September 2027

Ora et labora
Gemeinsame Tage im Geiste Benedikts

Bereits in der Einleitung der Regel des heiligen Benedikts ist das Hören ein Schlüsselbegriff für die Beziehung zu Gott und zu den Menschen.

Daher werden in diesen Tagen das Aufhören und Hinhören in Begegnungen und im Tun neu eingeübt.

Anregungen aus der Ordensregel des Hl. Benedikts und aus der Heiligen Schrift werden betrachtet.

Als gleichbleibendes Gerüst für diese Tage finden gemeinsame Gebetszeiten und ein Impuls für den Tag statt.

Leitung	Claus Stegellner
Zeit	Beginn Dienstag, 31.08.2027, 12.00 Uhr Ende Donnerstag, 02.09.2027, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 145,- €, Frühbucherpreis bis 31.05.2027: 120,- €, Pensionskosten: 149,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

03. - 07. September 2027

„Dolce vita – Leben in Fülle“
**In Rom der eigenen Berufung
auf die Spur kommen**

Dazu laden wir Sie ein, wenn Sie zwischen 18 und 48 Jahre alt sind und sich fragen:

- + Was brauche ich für ein erfülltes Leben?
- + Was will ich wirklich?
- + Wie kann ich meine Fähigkeiten und Talente entfalten?
- + Steht eine Veränderung an?

Im Coaching-Prozess formulieren Sie eine realistische und attraktive Vision für Ihre Zukunft und erarbeiten erste Umsetzungsschritte

Leitung	Pfr. Klaus Hofstetter N.N.
Zeit	Beginn Freitag, 03.09.2027, 14.00 Uhr Ende Dienstag, 07.09.2027, 13.00 Uhr
Ort	Casa Santa Maria Patrona della Baviera Rom
Kosten	Kursgebühr: 270,- €
Anmeldung	berufungspastoral@eomuc.de

10. - 12. September 2027

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 mit dem Qigongweg beschäftigt, hält er eine Faszination bereit, die den Lebensweg und die Lebensweise heilsam durchdringen kann. Wir üben an diesem Wochenende im Element Feuer die Form "Taiji Stab". Tagesbeginn u. Ende schließen mit kontemplativen Meditationseinheiten und Körpereigenmassagen ab.

Ausreichende Pausen zur eigenen Gestaltung. Stäbe können gestellt werden. Vorkenntnisse von Vorteil, nicht Bedingung.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 10.09.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 12.09.2027, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kursgebühr: 126,- €, Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	exerziten@eomuc.de

„Am Sonntag hat die Teilnahme an der Eucharistie eine besondere Bedeutung. Dieser Tag wird wie der jüdische Sabbat als ein Tag der Heilung der Beziehungen des Menschen zu Gott, zu sich selbst, zu den anderen und zur Welt gewährt. Der Sonntag ist der Tag der Auferstehung, der „erste Tag“ der neuen Schöpfung, deren Erstlingsfrucht die auferstandene Menschheit des Herrn ist, ein Unterpfand für die endgültige Verklärung der gesamten erschaffenen Wirklichkeit. Außerdem kündigt dieser Tag „die ewige Ruhe des Menschen in Gott“ an. In dieser Weise bezieht die christliche Spiritualität den Wert der Muße und des Festes ein.“

(Zitat aus KKK 2175)
LS 237

19. September 2027

„Braucht’s des!? – Spirituell leben als Paar!?
**Ein Tag für uns als Paar
auf der Fraueninsel**

Man weiß, dass gemeinsame Werte und ähnliche Lebenseinstellungen hilfreich für die Paarbeziehung sind.

- + Wie und wo entdeckt man diese?
- + Wieviel Übereinstimmung braucht es und wieviel Verschiedenheit verträgt eine Ehe?
- + Aus welchem Geist lebe ich beziehungsweise leben wir als Paar?
- + Und braucht es eine Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft?

In Kooperation mit der bäuerlichen Familienberatung.

24. - 26. September 2027

Tage der Stille
Kraft tanken für Leib und Seele

- + Die Seele "aufatmen" lassen in gemeinsamen Meditations- und Schweigezeiten
- + Den Körper mit neuer Energie füllen durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- + Neue Wege entdecken durch thematische Impulse und Einzelgespräche

In Kooperation mit ephata.

Leitung	Agnes Passauer
Zeit	Sonntag, 19.09.2027 Beginn 10:00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth 83256 Frauenchiemsee
Kosten	kostenlos; Kosten entstehen nur für das Mittagessen
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

Leitung	Renate Frank
Zeit	Beginn Freitag, 24.09.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 26.09.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 290,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

08. - 10. Oktober 2027

Danke sagen mit dem Rhythmus
der Trommel
Meditatives Trommeln

Anfang Oktober feiern wir das Erntedankfest. In unserem Leben gibt es noch viel mehr, wofür wir danken dürfen. An diesem Wochenende wollen wir uns mit dem Thema Dankbarkeit befassen und nutzen die erdigen Töne und den Energiefluss der Djemben, um unserem inneren Reichtum nachzuspüren. Besinnliche Texte und leichte Entspannungsübungen runden unser meditatives Wochenende ab.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

WICHTIG: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen.

Leitung	Karin Plötz
Zeit	Beginn Freitag, 08.10.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 10.10.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 290,- €, + Djembe ggf. Leihgebühr möglich
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

14. - 15. Oktober 2027

Strick-Retreat
„Wenn ich stricke, werde ich ganz ruhig
und komme auf andere Gedanken.“

Stille und Stricken.

Impulse und neue Ideen zum Anknüpfen an das, was mich bewegt im Leben und das, was Gott will für mein Leben.

Leitung	Julia Mokry Astrid Herrmann
Zeit	Beginn Donnerstag, 14.10.2027, 14.00 Uhr Ende Freitag, 15.10.2027, 17.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 165,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

22. - 24. Oktober 2027

Die goldenen Jahre des Alters Ein Seminar für Männer

Die goldene Herbstsonne vermag die Landschaft in milde und weiche Farben zu tauchen. Sie könnte das Trübe, Dunkle und Bedrückende in eine süße Milde verwandeln, wie sie dem weisen Manne zu eigen wird.

„Weil ein lebender Hund besser ist, als ein toter Löwe“ (vgl. Pred 9,4), macht es Sinn, den Herbst des Lebens dankbar zu betrachten und sich an seinen Früchten zu erfreuen.

Lieder, absichtslose Gespräche, die Beschäftigung mit Gottes Wort und ausgewählte Rituale stärken uns. So kommen wir dem zufriedenen Mann in uns näher.

Leitung	Christian Kuster
Zeit	Beginn Freitag, 22.10.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 24.10.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	keine Kursgebühr, 2 Übernachtungen im EZ mit Vollpension: 206,- €
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

23. Oktober 2027

„Gott meint es gut mit uns!“ Paartag für einen gemeinsamen Glaubensweg

Ein Tag an dem Euer Glaube Kraft schöpft:

- + Wer ist Gott für mich?
- + Mein Glaubensweg mit Halleluja und Klageliedern
- + Biblische Impulse für zwei
- + Gott ist die Liebe – Zeit um aufzutanken
- + Zu zweit im Kloster und in der Natur
- + Ein Segen für den gemeinsamen Weg

Mit Klosterführung.

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber
Zeit	Samstag, 23.10.2027 Beginn 09.30 Uhr, Ende 16.30 Uhr
Ort	Kloster Zinneberg Glonn
Kosten	kostenlos; Verpflegungspauschale: ca. 30,- € pro Person (Mittag und Kaffee & Kuchen)
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

Schätze der inneren Künste Qi Gong, Tai Ji und KungFu – für Gesundheit, Harmonie, Präsenz und Wohlbsein

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung	Juan Chuquisengo
Zeit	Beginn Freitag, 05.11.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 07.11.2027, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 350,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

Wisst ihr nicht, dass euer Leib
ein Tempel des Heiligen Geistes ist?
**Dem eigenen Gesund- und Kranksein
mit dem Sozialtherapeutischen Rollenspiel
begegnen**

Mit Übungen des Sozialtherapeutischen Rollenspiels zu Gesundheit und Krankheit wollen wir uns auf die Spurensuche machen, um zu entdecken, wie wir in unserem Leben mit Gesundsein, Gesundwerden, Kranksein von uns und unseren Nächsten umgehen und welche Resilienz-Ressourcen wir besitzen. Dem wollen wir spirituell begegnen. Biblische Texte sind dazu eine wichtige Quelle. Grundlage ist auch das Salutogenese-Modell.

Leitung	Monika Hirschauer P. Rainer Reitmaier SDB
Zeit	Beginn Samstag, 06.11.2027, 09.30 Uhr Ende Sonntag, 07.11.2027, 12.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 165,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

08. - 12. November 2027

Heilige faszinieren uns
Ikonenschreibkurs

Heilige Frauen und Männer begleiten uns u. a. in unseren Namenspatronen und können als Vorbilder unser Leben prägen. Wir sehnen uns nach dem Heiligen, dem Heil. Wir selber möchten Heil sein.

Mit der Ikone und während des Ikonenschreibens lassen wir uns auf diese Sehnsucht ein.

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

Leitung	Rosemarie Kaderli Josef Jackl
Zeit	Beginn Montag, 08.11.2027, 09.30 Uhr Ende Freitag, 12.11.2027, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 300,- €, Pensionskosten: 284,50€
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

13. November 2027

Herzensruhe – Auszeittag
Auszeittag für Mütter in der
aktiven Care-Arbeit

Wir laden Mütter ein sich Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse zu nehmen, Kraft zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen. Die Auszeittage finden in einem Haus direkt am Starnberger See statt mit privatem Seezugang, Meditationsraum und Gruppenraum.

Das Rahmenprogramm bietet verschiedene freiwillige Angebote wie Healing Songs, kreative Impulse, Meditation, Selbsterfahrung, Spaziergänge, Zeiten der Stille und spirituelle Anregungen. Ebenso gibt es Raum für Austausch in Kleingruppen oder persönlichen Gesprächen über Themen, die gerade bewegen.

Leitung	Katharina Gregull Vanessa Elsasser
Zeit	Samstag, 13.11.2027 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Kursgebühr: 10,- €
Anmeldung	bis 23.10.2027 bei kgregull@ebmuc.de

19. - 21. November 2027

Tage der Stille
„Ein Engel ist ein Gedanke Gottes“
(Meister Eckhart)

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, 19.11.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.11.2027, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kursgebühr: 60,- €, Kosten für Unterkunft/ Verpflegung: ca. 182,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

19. - 21. November 2027

Inselstage
Ein Seminar für Männer

Wieder reif für die Insel? Wir sind diesmal im renovierten, ehemaligen Kloster Beuerberg. Eine kulturell herausragende „Insel“ im Alpenvorland. Unser jährlicher Rückzug dient der persönlichen Bestandsaufnahme, dem gemeinsamen Austausch, dem Genießen der Natur rund um Beuerberg und der guten Küche der Klosterwirtschaft.

Mit Impulsen aus der Bibel und der Psychologie, Entspannung, systemische und lösungsorientierte Gesprächsführung und natürlich eine ordentliche Portion Humor, können wir Abstand zum Alltag bekommen und unsere Selbstwahrnehmung stärken.

Leitung	Bernhard Zottmann Wolfgang Tutsch
Zeit	Beginn Freitag, 19.11.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.11.2027, 13.00 Uhr
Ort	Kloster Beuerberg
Kosten	keine Kursgebühr, 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension: 340,- € separat in Haus zu bezahlen
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

19. - 21. November 2027

Du bist gesegnet - ein Segen bist du Getanztes Gebet

Gebet ist nicht nur still – es kann bewegt, rhythmisch und voller Freude sein. Wir feiern das Gebet mit dem ganzen Körper. Tänze zu den HAGIOS-Liedern, zur Finnischen Messe sowie zu Liedern und Melodien aus verschiedenen Traditionen laden dazu ein, dem Glauben einen lebendigen Ausdruck zu verleihen.

Zwischen Tanz, Musik und kurzen geistlichen Impulsen entsteht ein Raum, in dem wir Gottes Nähe auf besondere Weise erfahren können. Eingeladen sind alle, die Freude an Bewegung haben und das Gebet in einer neuen, körperlich-spirituellen Weise entdecken möchten.

Leitung	Katharina Balle-Dörr
Zeit	Beginn Freitag, 19.11.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.11.2027, 14.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 135,- €, Pensionskosten: 128,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

27. November 2027

In den Advent mit Maria und Elisabeth Besinnungstag zum 1. Advent

Mit diesem Angebot laden wir Sie ein, bewusst, besinnlich in Ihre Adventszeit zu starten.

In Kooperation mit der GCL

Leitung	Irmgard Huber
Zeit	Samstag, 27.11.2027 Beginn 09.30 Uhr Ende 17.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 90,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

29. November - 01. Dezember 2027

Himmelsboten
Adventsseminar für Frauen

Engel begleiten uns auf besondere Weise durch die Adventszeit – als Boten des Lichts, als Wegweiserinnen und als stille Kraft, die uns aufrichten und ermutigen. Zum Adventsbeginn machen wir uns gemeinsam auf den Weg zu inneren Höhen: Wir entdecken Engelgestalten der Bibel, spüren ihrer Botschaft nach und lassen uns von ihrer Leichtigkeit und Stärke inspirieren.

Mit Impulsen, Austausch, Kreistänzen, kreativen Elementen und Zeiten in der Basilika spüren wir, wie Gottes Nähe uns aufrichtet und trägt.

Leitung	Katharina Balle-Dörr Johanna Hofmann-Mörwald
Zeit	Beginn Montag, 29.11.2027, 10.30 Uhr Ende Mittwoch, 01.12.2027, 14.30 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 155,- €, Pensionskosten: 149,50€
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

03. - 05. Dezember 2027

Qigong und kontemplative Meditation
Schweigekurs
Behüte dein Herz mit allem Fleiß,
denn daraus quillt das Leben.

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. Wir kombinieren stilles und bewegtes Qigong mit kontemplativen Meditationseinheiten in durchgängigem Schweigen. Geübt wird aus der Form des Kranichs.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 03.12.2027, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 05.12.2027, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kursgebühr: 95,- €, Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

10. - 11. Dezember 2027

Stiller Tag
Adventliche Sinnspuren

- + Zeiten der Stille
- + Impulse zum Nachdenken
- + Möglichkeit zum Austausch
- + gemeinschaftliches Gebet

10. - 12. Dezember 2027

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 Jesu – die Geburt des Lichtes vorbereiten.

Körperübungen aus dem Yoga & meditative Tänze werden uns dabei begleiten. Natürlich wollen wir auch die Insel in dieser vorweihnachtlichen Zeit genießen.

Verpflegung mit HP (Abendessen).

Leitung	Pfr. Gerhard Beham
Zeit	Beginn Freitag, 10.12.2027, 18.00 Uhr Ende Samstag, 11.12.2027, 17.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 140,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

Leitung	Andrea Uhl
Zeit	Beginn Freitag, 10.12.2027, 17.30 Uhr Ende Sonntag, 12.12.2027, 15.00 Uhr
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth 83256 Frauenchiemsee
Kosten	Kursgebühr: 119,- €, Unterkunft und Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	bis 27.10.2027 unter exerzitien@eomuc.de

Unsere Veranstaltungen

- + Fachtagung Pilgern und Wallfahren
- + Fachgespräche für Pilgerbegleiter:innen
- + Ausbildung zur Pilgerbegleitung
- + Basiskurs Spirituelle Wegbegleitung
- + Präventionsschulungen zum Themenfeld Geistlicher Missbrauch
- + Ausbildungskurs Geistliche Begleitung
- + Fortbildungstag für Geistliche Begleiter:innen
- + Spiritualität trifft Philosophie. Online

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage

www.spiritualitaet-leben.de

**„Wer liebt, bringt Gott
und die Welt zusammen.“**

Martin Buber



ANGEBOT

Besinnungstage

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

Kollegiale Beratung

Die Abteilung Spiritualität 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



„Jedes Jahrtausend kennt Tiere, Pflanzen, Felsen und Flüsse, die durch ihren eigenen Wert Gott verherrlichen.“

Papst Franziskus in Laudato Si 69

Das bedeutet: Tiere existieren nicht nur für den Menschen, sondern haben ein Recht auf Existenz, weil sie von Gott geschaffen und geliebt werden.



27. September 2027 - 17. März 2029

Kurs Geistliche Begleitung

Dieser Kurs eignet sich für Christinnen und Christen, die in kirchlichem Auftrag haupt- oder ehrenamtlich als Geistliche Begleiter:innen tätig sein wollen.

Ziel des Kurses:

- + Befähigung zur Geistlichen Begleitung Einzelner
- + Weiterentwicklung der eigenen spirituellen Lebensgestaltung, um so das persönliche Charisma in Kirche und Gesellschaft zur Verfügung zu stellen

Ebenen des Lernens:

- + Theorie: Handwerkszeug und theologisch-spirituelles Referenzwissen für die GB
- + Eigener geistlicher Übungs- und Reifungsweg inkl. dessen Reflexion
- + Praxis: Einüben von Gesprächsführung und Haltungen für die GB

Inhalte

- + Teilnahme an Einzelexerzitien (6 – 10 Tage) wird von den Teilnehmenden selbst organisiert
- + 5 Regionalgruppentreffen (je 3 Stunden) zwischen den Kurseinheiten
- + Praktikum in der Begleitung von Exerzitien im Alltag, Exerzitien- oder Meditationstagen oder einem anderen spirituellen Angebot
- + eigene Geistliche Begleitung
- + persönliche Gebetspraxis

1. Einheit	27. - 30. September 2027	(Mo – Do)
2. Einheit	24. - 27. November 2027	(Mi – Sa)
3. Einheit	Exerzitientage 8. - 12. März 2028	(Mi – So)
4. Einheit	21. - 24. Juni 2028	(Mi – Sa)
5. Einheit	11. - 14. Oktober 2028	(Mi – Sa)
6. Einheit	24. - 27. Januar 2029	(Mi – Sa)
7. Einheit	14. - 17. März 2029	(Mi – Sa)

Leitung	Birgit Oberhofer Jonas Weinzierl	
Zeit	Sieben Kurseinheiten, 22 Kurstage. Termine s.o.. Die Kurseinheiten beginnen jeweils um 14 Uhr und enden um 13 Uhr.	
Ort	Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus Krippackerstr. 6 86391 Stadtbergen	
Kosten	Selbstzahlende	
	Dienstlich (teil-)finanziert	2.500,00 €
	Zahlbar in drei Raten	2.850,00 €
Anmeldung & Information	info@exerzitienhaus.org	



19. Februar - 3. Oktober 2027

Ausbildungskurs Pilgerbegleitung

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. Sie möchten mit Dankbarkeit und Staunen der Natur, sich selbst, den Mitmenschen und Gott näher kommen. Sie suchen Weggemeinschaft und Begleitung in der Haltung des Pilgerns.

Dabei sind Begleiter:innen wertvoll, die Pilgerwege und Wegstrecken kennen, Pilgertage organisieren und leiten, aber auch spirituelle Impulse geben können.

Der Kurs bietet Ihnen das Rüstzeug an, Menschen auf unterschiedlichen Pilgerwegen zu begleiten. Dies geschieht mit pädagogisch-didaktischen Inhalten, die gemeinsam erprobt und reflektiert werden.

Was von Ihnen erwartet wird:

- + Teilnahme an allen drei Modulen
- + Entwickeln und Anleiten von spirituellen Impulsen
- + Schriftl. Ausarbeitung eines Pilgerangebotes Ihrer Wahl

Voraussetzung:

- + Erste-Hilfe-Nachweis, nicht älter als 3 Jahre (Kann bis zum Ende des Ausbildungskurses nachgereicht werden)
- + Körperl. Grundkondition, die einen Pilgertag von 20 km pro Tag zulässt
- + Zugang zur christlichen Spiritualität
- + Eigene Teilnahme an einem Pilgerangebot

Einführung und Grundlagen

19. - 21. Februar 2027

(Fr. 15.00 h - So. 13.00 h)

Ort: Kloster Scheyern bei Pfaffenhofen/Ilm

Onlineeinheit

7. April 2027, 18.00 - 20.00 h (Mi.)

Praxisteil

6. - 9. Mai 2027

(Do. 14.00 h - So. 17.00 h)

Ort: Gästehaus St. Vinzenz, Inzell

Onlineeinheit

7. Juni 2027, 18.00 - 20.00 h (Mo.)

Reflexion

1. - 3. Oktober 2027

(Fr. 15.00 h - So. 13.00 h)

Ort: Bildungshaus St. Martin, Kloster Bernried

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Birgit Mooslechner Max Aman Judith Eder
Zeit	siehe oben
Ort	wechselnd, siehe oben
Kosten	Gesamtkosten: 980,- €
Anmeldung	bis 15.11.2026 bei erwachsenenbildung@eomuc.de

26. Februar - 21. November 2027

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 4 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 16 Personen begrenzt. Über die Teilnahme entscheidet die Kursleitung bis Ende 2026.

Wir bitten um Zusendung der schriftlichen Unterlagen bis 13.12.2026 an: KLB Bildungswerk e.V., Petersberg 2a, 85253 Erdweg

Hören – Sehen – Wahrnehmen

Grundhaltungen spiritueller Wegbegleitung

26. - 28. Februar 2027

Miteinander reden

Kommunikation und Gesprächsbegleitung

16. - 18. April 2027

Da kam Jesus hinzu

Spirituelle Dimension von Wegbegleitung

25. - 27. Juni 2027

Erkennen, was zum Leben führt

Wahrnehmen – Unterscheiden – Entscheiden

15. - 17. Oktober 2027

Anfangen – Weg-begleiten – Aufhören

Prozesse und Grenzen

19. - 21. November 2027

Leitung Katharina Deschner
& Kontakt katharina.deschner@klb-muenchen.de
Stefan Bosch
stefan.bosch@klb-muenchen.de
Johannes Seibold
jseibold@eomuc.de

Zeit Die Wochenenden beginnen jeweils am Freitag um 18:00 Uhr und enden am Sonntag um 14:00 Uhr

Ort Bildungshaus der Franziskanerinnen
Kloster Armstorf
Dorfener Str. 12, 84427 St. Wolfgang

Kosten Je Wochenende
245 € für KLB Mitglieder
270 € für Nicht-Mitglieder
Für Unterkunft und Verpflegung.
Der Großteil der Kurskosten wird vom KLB Bildungswerk übernommen.



Abteilung Spiritualität



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

Fachbereich Pilgern und Wallfahrten



Birgit Mooslechner

Referentin für Pilgern,
Juristin, Yogalehrerin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Systemische Paar- und Familientherapeutin,
Pilgerbegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin

Fachbereich Exerzitien und Begleitung Ehrenamtlicher



Jonas Weinzierl

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



Maite Viaplana

Sekretariat
Exerzitienhaus Schloss Fürstenried



Ariane Roidl

Sekretariat
Exerzitienhaus Schloss Fürstenried



Astrid Herrmann

Fachreferentin im Exerzitienhaus Schloss
Fürstenried, Religionspädagogin,
Bildungsreferentin, Coach und Trainerin,
Trauerbegleitung, Sozialmanagement und
Seelsorge, Ausbildung Stimme und Gestalt

Fachbereich Glaubensorientierung



Thomas Hürten

Fachreferent, Seelsorger, Teamleiter



P. Bernhard Heindl SJ

Priester, geistlicher Mitarbeiter



Maria Stanek

Seelsorgerin, Referentin



Korbinian Stegemeyer

theologischer Mitarbeiter



Sabine Meier

Sekretärin

Glaubensorientierung in St. Michael

Ein Begleitungs- und Orientierungsangebot für Suchende, Fragende, Glaubende.

Adresse Maxburgstraße 1, 80333 München

Telefon 089 2137-2405

E-Mail glaubensorientierung@eomuc.de



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

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**
 08142 4499479 Gabriele Schaefer

Telefon

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**
 Peutingenstr. 5, 86152 Augsburg

Telefon 0821 3166-3240

E-Mail bergexerziten@bistum-augsburg.de

Internet www.bergexerziten.de

Kontakt **Schloss Fürstenried, Exerzitienhaus**
 Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München

Telefon 089 7450829-0

E-Mail exerziten@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

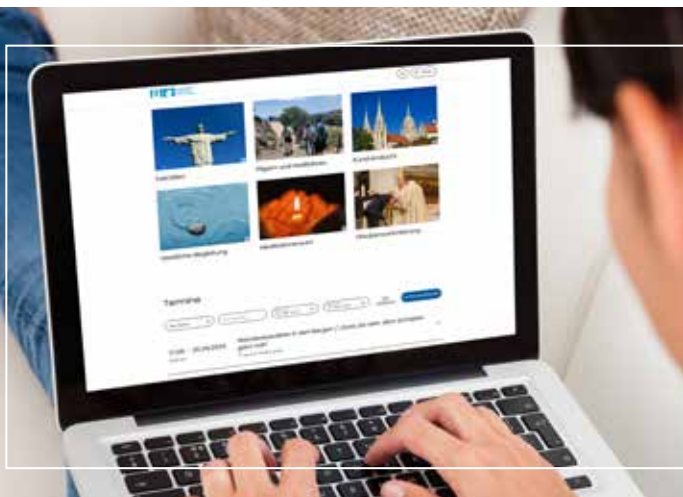
Internet www.exerzitienhaus.org

Kontakt **Schwesternhaus Ambach
Communität IHS**
 Seeuferstr. 35, 82541 Münsing-Ambach

Telefon 08177 581

E-Mail kontakt@communitaet-ihs.de

Internet www.communitaet-ihs.de



Unser Programm: Online!

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

www.spiritualitaet-leben.de