

A group of hikers is seen from behind, walking along a dirt and stone path that leads to a wooden boardwalk. The path is set in a coastal environment with green bushes and a clear blue sky. The hikers are wearing various hiking gear, including backpacks and hats. The text 'SPIRITUALITÄT + LEBEN' is overlaid on the image in a white, sans-serif font, with a small cross symbol between the two words.

SPIRITUALITÄT + LEBEN

SPIRITUALITÄT LEBEN

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

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

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

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

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

Ihre
Dr. Gabriela Grunden



INHALT

EXERZITIEN

13.01. – 16.01.26	Exerzitien auf dem Petersberg	12
19.01. – 04.02.26	Ignatianische Exerzitien	16
15.02. – 22.02.26	Ignatianische Einzelexerzitien	17
20.02. – 22.02.26	Kontemplatives Wochenende	18
08.03. – 13.03.26	Vortragsexerzitien für Seelsorgende	19
15.03. – 19.03.26	Exerzitientage	20
25.03. – 29.03.26	Feministische Exerzitientage	21
06.04. – 12.04.26	Ignatianische Einzelexerzitien	22
07.04. – 11.04.26	Junge Exerzitien	23
07.04. – 12.04.26	Exerzitien	24
26.04. – 03.05.26	Ignatianische Einzelexerzitien	25
14.05. – 17.05.26	Schupperexerzitien für junge Leute	26
03.06. – 07.06.26	Exerzitien – mal anders	27
08.06. – 12.06.26	Einzelex. für Hundehalter:innen mit Hund	28
14.06. – 21.06.26	Ignatianische Einzelexerzitien	30
22.06. – 28.06.26	Ignatianische Einzelexerzitien	31
03.07. – 05.07.26	Kontemplatives Wochenende	32
13.07. – 19.07.26	Exerzitien	33
02.08. – 09.08.26	Ignatianische Einzelexerzitien	34
03.08. – 10.08.26	Ignatianische Einzelexerzitien	35
30.08. – 06.09.26	Ignatianische Einzelexerzitien	36
02.09. – 09.09.26	Ignatianische Einzelexerzitien	37
18.10. – 25.10.26	Ignatianische Einzelexerzitien	38
25.10. – 29.10.26	Exerzitientage mit der Kamera	39
01.11. – 08.11.26	Ignatianische Einzelexerzitien	40
29.11. – 06.12.26	Kontemplative Einzelexerzitien	41
29.11. – 06.12.26	Ignatianische Einzelexerzitien	42
30.11. – 04.12.26	Schweigee exerzitien	43
		44

PILGERN & BERGSPRITUALITÄT

07.01. – 11.01.26	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	46
23.03. – 27.03.26	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	50
28.03. – 01.04.26	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	51
14.04.26	Pilgerwanderung für Frauen	52
19.04.26	Paar-Pilgertag zu Kraftquellen	53
04.05. – 08.05.26	Bergexerzitien im Frühling	54
08.05. – 10.05.26	Besinnungswege Südtirol für Männer	55
09.05.26	Wallfahrt von Starnberg nach Andechs	56
11.05.26	Wanderung im Leitzachtal	57
07.06. – 11.06.26	Bergexerzitien Neue Bamberger Hütte	58
11.06.26	Pilgerwanderung für Frauen	59
26.06. – 28.06.26	Besinnliche Bergauszeit	60
28.06.26	Stationenwanderung für Paare	61
06.07. – 10.07.26	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	62
06.07. – 10.07.26	Bergexerzitien in den Öztaler Alpen	63
20.07. – 24.07.26	Wanderexerzitien mit fester Unterkunft	64
28.07. – 30.07.26	Stadt- und Pilgertage für Frauen	65
03.08. – 07.08.26	Bergexerzitien im Vinschgau	66
07.08.26	Besinnliche Auszeit im Gunzesrieder Tal	67
17.08. – 21.08.26	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	68
03.09. – 06.09.26	Bergwanderexerzitien im Chiemgau	69
04.09. – 08.09.26	Bergexerzitien	70
11.09. – 12.09.26	Pilgertage für Frauen in Burghausen	71
11.09. – 13.09.26	Interreligiöse Pilgertage	72
17.09. – 20.09.26	Wanderexerzitien im Chiemgau	73
20.09. – 24.09.26	Bergexerzitien Meraner Höhenweg Nord	74
21.09. – 25.09.26	Wanderexerzitien mit fester Unterkunft	75
01.10. – 04.10.26	Wanderexerzitien in den Bergen	76
01.10.26	Wanderung für Frauen	77
17.11. – 21.11.26	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	78
22.11. – 26.11.26	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	79
	Adressverzeichnis Bildungswerke	80
		81
		82

INHALT

SPIRITUELLE IMPULSE

09.01. – 11.01.26	Meditatives Trommeln	86
16.01. – 18.01.26	Tage der Stille	93
24.01. – 25.01.26	Resilienz stärken	94
30.01. – 01.02.26	Meditation zum Jahresbeginn für Männer	95
18.02. – 25.02.26	Geistliche Heilfastenwoche	96
21.02.26	Tag der Hochzeitsjubilare	97
07.03.26	Oasentag	98
08.03.26	Paartag	99
15.03. – 20.03.26	Besinnungstage für Männer	100
20.03. – 22.03.26	Zen-Wochenende für Männer	101
20.03. – 22.03.26	Taizé Wochenende Fraueninsel	102
20.03. – 21.03.26	Stiller Tag	103
21.03.26	Paartag	104
27.03. – 29.03.26	Besinnungswochenende	106
02.04. – 03.04.26	Gemeinsames Beten in der Nacht	107
13.04.26	Tage zum Anknüpfen – Tag 1	108
17.04. – 19.04.26	Glaubenswochenende für Männer	109
24.04. – 26.04.26	Qigong im Frühling	110
26.04.26	Paar- und Familientag	111
04.05.26	Tage zum Anknüpfen – Tag 2	108
08.05. – 10.05.26	Achtsamkeitswochenende für Männer	112
08.05. – 10.05.26	Wochenende zum Aufatmen	113
09.05.26	Paartag	114
09.05.26	Malkurs „Frühling“	115
15.05.26	Online Impulsreihe „Spirit“ – Tag 1	116
15.05. – 23.05.26	Pfingstnovene Variante A	117
15.05. – 23.05.26	Pfingstnovene Variante B	118
18.05.26	Online Impulsreihe „Spirit“ – Tag 2	116
22.05.26	Online Impulsreihe „Spirit“ – Tag 3	116
22.05. – 25.05.26	Taizé Pfingst Retreat Fraueninsel	119
08.06.26	Tage zum Anknüpfen – Tag 3	108
14.06.26	Paartag im Kloster	120
22.06.26	Orientierungstag für Frauen	122
24.06. – 28.06.26	Kurzabbatical	123
03.07. – 05.07.26	Qigong im Sommer	124

SPIRITUELLE IMPULSE

06.07.26	Tage zum Anknüpfen – Tag 4	108
06.07. – 08.07.26	Oasentage mit Prälat Piendl	125
10.07. – 12.07.26	Tage der Stille	126
23.07.26	Besinnungstag mit Schloss-Bienen	127
24.07. – 26.07.26	Qigong im Sommer mit Taiji Stab	128
24.07. – 26.07.26	Besinnungswochenende für Männer	129
24.07.26	Intuitives Bogenschießen	130
03.08.26	Tage zum Anknüpfen – Tag 5	108
29.08. – 04.09.26	Ora et labora Tage	131
04.09. – 08.09.26	Suche nach der eig. Berufung in Rom	132
20.09.26	Paartag	133
25.09. – 27.09.26	Tage der Stille	134
28.09. – 29.09.26	Meditation und intuitives Bogenschießen	135
05.10. – 09.10.26	Ikonenschreibkurs	136
16.10. – 18.10.26	Qigong-Wochenende (Schweigekurs)	138
16.10. – 18.10.26	Besinnungswochenende	139
17.10.26	Einkehrnachmittag für Ehrenamtliche	140
23.10. – 25.10.26	Meditatives Trommeln	141
24.10.26	Paartag	142
06.11. – 08.11.26	Klärungs-Wochenende für Männer	143
13.11. – 15.11.26	Tanz- und Meditationswochenende	144
14.11.26	Paartag	145
20.11. – 22.11.26	Tage der Stille	146
27.11. – 29.11.26	Qigong und kontemplative Meditation	147
28.11.26	Besinnungstag zum 1. Advent	148
05.12.26	Oasentag Advent	149
11.12. – 13.12.26	Taizé Wochenende Fraueninsel	150
11.12. – 12.12.26	Stiller Tag	151
18.12. – 20.12.26	Auszeit vor Weihnachten	152

FORTBILDUNG & QUALIFIZIERUNG

Unsere Veranstaltungen & Angebote	155
Information zur Geistlichen Begleitung	158

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Das Team Abteilung Spiritualität & Fachbereiche	162
Information zur Anmeldung	165
Adressen Veranstaltungshäuser	166

KURS-KALENDER

2026

LEGENDE

● EXERZITIEN

● PILGERN & BERGSPIRITUALITÄT

● SPIRITUELLE IMPULSE

JANUAR

● 07.01. – 11.01.	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	50
● 09.01. – 11.01.	Meditatives Trommeln	92
● 13.01. – 16.01.	Exerzitien auf dem Petersberg	16
● 16.01. – 18.01.	Tage der Stille	93
● 19.01. – 04.02.	Ignatianische Exerzitien	17
● 24.01. – 25.01.	Resilienz stärken	94
● 30.01. – 01.02.	Meditation zum Jahresbeginn für Männer	95

FEBRUAR

● 15.02. – 22.02.	Ignatianische Einzelexerzitien	18
● 18.02. – 25.02.	Geistliche Heilfastenwoche	96
● 20.02. – 22.02.	Kontemplatives Wochenende	19
● 21.02.	Tag der Hochzeitsjubilare	97

MÄRZ

● 07.03.	Oasentag	98
● 08.03.	Paartag	99
● 08.03. – 13.03.	Vortragsexerzitien für Seelsorgende	20
● 15.03. – 19.03.	Exerzitientage	21
● 15.03. – 20.03.	Besinnungstage für Männer	100
● 20.03. – 22.03.	Zen-Wochenende für Männer	101
● 20.03. – 22.03.	Taizé Wochenende Fraueninsel	102
● 20.03. – 21.03.	Stiller Tag	103
● 21.03.	Paartag	104
● 23.03. – 27.03.	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	51
● 25.03. – 29.03.	Feministische Exerzitientage	22
● 27.03. – 29.03.	Besinnungswochenende	106
● 28.03. – 01.04.	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	52

APRIL

● 02.04. – 03.04.	Gemeinsames Beten in der Nacht	107
● 06.04. – 12.04.	Ignatianische Einzelexerzitien	23
● 07.04. – 11.04.	Junge Exerzitien	24
● 07.04. – 12.04.	Exerzitien	25
● 13.04.	Tage zum Anknüpfen – Tag 1	108
● 14.04.	Pilgerwanderung für Frauen	53
● 17.04. – 19.04.	Glaubenswochenende für Männer	109

APRIL

● 19.04.	Paar-Pilgertag zu Kraftquellen	54
● 24.04. – 26.04.	Qigong im Frühling	110
● 26.04.	Paar- und Familientag	111
● 26.04. – 03.05.	Ignatianische Einzelexerzitien	26

MAI

● 04.05.	Tage zum Anknüpfen – Tag 2	108
● 04.05. – 08.05.	Bergexerzitien im Frühling	55
● 08.05. – 10.05.	Achtsamkeitswochenende für Männer	112
● 08.05. – 10.05.	Wochenende zum Aufatmen	113
● 08.05. – 10.05.	Besinnungswege Südtirol für Männer	56
● 09.05.	Paartag	114
● 09.05.	Malkurs „Frühling“	115
● 09.05.	Wallfahrt von Starnberg nach Andechs	57
● 11.05.	Wanderung im Leitzachtal	58
● 14.05. – 17.05.	Schupperexerzitien für junge Leute	27
● 15.05.	Online Impulsreihe „Spirit“ – Tag 1	116
● 15.05. – 23.05.	Pfingstnovene Variante A	117
● 15.05. – 23.05.	Pfingstnovene Variante B	118
● 18.05.	Online Impulsreihe „Spirit“ – Tag 2	116
● 22.05.	Online Impulsreihe „Spirit“ – Tag 3	116
● 22.05. – 25.05.	Taizé Pfingst Retreat Fraueninsel	119

JUNI

● 03.06. – 07.06.	Exerzitien – mal anders	28
● 07.06. – 11.06.	Bergexerzitien Neue Bamberger Hütte	59
● 08.06.	Tage zum Anknüpfen – Tag 3	108
● 08.06. – 12.06.	Einzelex. für Hundehalter:innen mit Hund	30
● 11.06.	Pilgerwanderung für Frauen	60
● 14.06.	Paartag im Kloster	120
● 14.06. – 21.06.	Ignatianische Einzelexerzitien	31
● 22.06.	Orientierungstag für Frauen	122
● 22.06. – 28.06.	Ignatianische Einzelexerzitien	32
● 24.06. – 28.06.	Kurzabbatical	123
● 26.06. – 28.06.	Besinnliche Bergauszeit	61
● 28.06.	Stationenwanderung für Paare	62

KURS-KALENDER

2026

LEGENDE

● EXERZITIEN

● PILGERN & BERGSPRITUALITÄT

● SPIRITUELLE IMPULSE

JULI

● 03.07. – 05.07.	Kontemplatives Wochenende	33
● 03.07. – 05.07.	Qigong im Sommer	124
● 06.07.	Tage zum Anknüpfen – Tag 4	108
● 06.07. – 08.07.	Oasentage mit Prälat Piendl	125
● 06.07. – 10.07.	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	64
● 06.07. – 10.07.	Bergexerziten in den Ötztaler Alpen	65
● 10.07. – 12.07.	Tage der Stille	126
● 13.07. – 19.07.	Exerziten	34
● 20.07. – 24.07.	Wanderexerziten mit fester Unterkunft	66
● 23.07.	Besinnungstag mit Schloss-Bienen	127
● 24.07. – 26.07.	Qigong im Sommer mit Taiji Stab	128
● 24.07. – 26.07.	Besinnungswochenende für Männer	129
● 24.07.	Intuitives Bogenschießen	130
● 28.07. – 30.07.	Stadt- und Pilgertage für Frauen	67

AUGUST

● 02.08. – 09.08.	Ignatianische Einzelexerziten	35
● 03.08.	Tage zum Anknüpfen – Tag 5	108
● 03.08. – 07.08.	Bergexerziten im Vinschgau	68
● 03.08. – 10.08.	Ignatianische Einzelexerziten	36
● 07.08.	Besinnliche Auszeit im Gunzesrieder Tal	69
● 17.08. – 21.08.	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	70
● 29.08. – 04.09.	Ora et labora Tage	131
● 30.08. – 06.09.	Ignatianische Einzelexerziten	37

SEPTEMBER

● 02.09. – 09.09.	Ignatianische Einzelexerziten	38
● 03.09. – 06.09.	Bergwanderexerziten im Chiemgau	71
● 04.09. – 08.09.	Suche nach der eig. Berufung in Rom	132
● 04.09. – 08.09.	Bergexerziten	72
● 11.09. – 12.09.	Pilgertage für Frauen in Burghausen	73
● 11.09. – 13.09.	Interreligiöse Pilgertage	74
● 17.09. – 20.09.	Wanderexerziten im Chiemgau	75
● 20.09.	Paartag	133
● 20.09. – 24.09.	Bergexerziten Meraner Höhenweg Nord	76

SEPTEMBER

● 21.09. – 25.09.	Wanderexerziten mit fester Unterkunft	77
● 25.09. – 27.09.	Tage der Stille	134
● 28.09. – 29.09.	Meditation und intuitives Bogenschießen	135

OKTOBER

● 01.10. – 04.10.	Wanderexerziten in den Bergen	78
● 01.10.	Wanderung für Frauen	79
● 05.10. – 09.10.	Ikonenschreibkurs	136
● 16.10. – 18.10.	Qigong-Wochenende (Schweigekurs)	138
● 16.10. – 18.10.	Besinnungswochenende	139
● 17.10.	Einkehrnachmittag für Ehrenamtliche	140
● 18.10. – 25.10.	Ignatianische Einzelexerziten	39
● 23.10. – 25.10.	Meditatives Trommeln	141
● 24.10.	Paartag	142
● 25.10. – 29.10.	Exerzitientage mit der Kamera	40

NOVEMBER

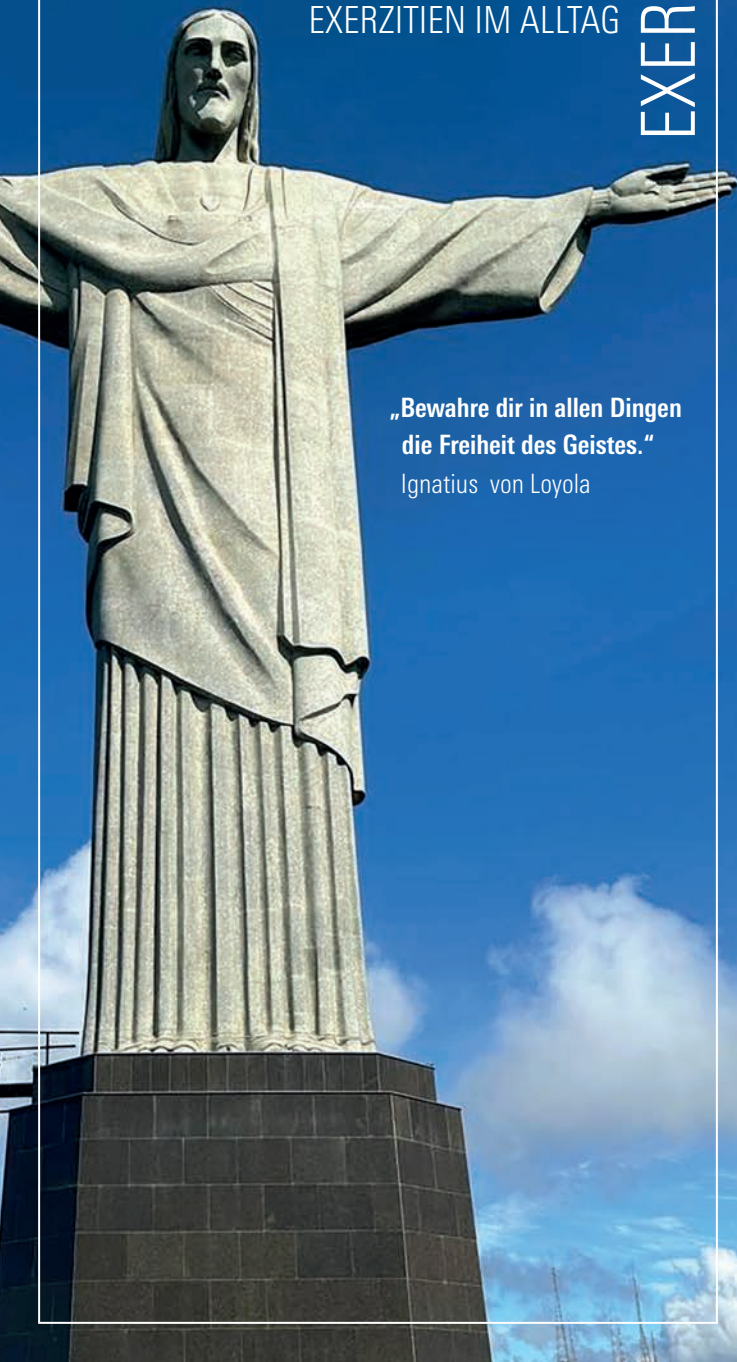
● 01.11. – 08.11.	Ignatianische Einzelexerziten	41
● 06.11. – 08.11.	Klärungs-Wochenende für Männer	143
● 13.11. – 15.11.	Tanz- und Meditationswochenende	144
● 14.11.	Paartag	145
● 17.11. – 21.11.	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	80
● 20.11. – 22.11.	Tage der Stille	146
● 22.11. – 26.11.	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	81
● 27.11. – 29.11.	Qigong und kontemplative Meditation	147
● 28.11.	Besinnungstag zum 1. Advent	148
● 29.11. – 06.12.	Kontemplative Einzelexerziten	42
● 29.11. – 06.12.	Ignatianische Einzelexerziten	43
● 30.11. – 04.12.	Schweigeeexerziten	44

DEZEMBER

● 05.12.	Oasentag Advent	149
● 11.12. – 13.12.	Taizé Wochenende Fraueninsel	150
● 11.12. – 12.12.	Stiller Tag	151
● 18.12. – 20.12.	Auszeit vor Weihnachten	152

GEISTLICHE ÜBUNGEN KONTEMPLATION, MEDITATION, ÖKUMENISCHE EXERZITIEN IM ALLTAG

EXERZITIEN



„Bewahre dir in allen Dingen
die Freiheit des Geistes.“

Ignatius von Loyola

Exerziten

(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.

Exerziten nehmen die Sehnsucht nach tiefer Begegnung mit sich selbst, mit anderen, mit Gott ernst.

Exerziten sind ein ganzheitlicher Übungsweg, der helfen will, aufmerksam, achtsam, feinfühlig zu werden für Gottes Gegenwart mitten im Alltag, mitten in der Welt.

Exerziten sind ein Wandlungsweg, der der Dynamik des Heiligen Geistes traut.

Es gibt ganz unterschiedliche **Exerzitienformen**, wie Karmelitische Exerziten, Kontemplative Exerziten, Ignatianische Einzelexerziten. 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. Exerziten sind lebenspraktische Übungen, die den Alltag, die Arbeitswelt, die Lebenskultur prägen und verändern.

Voraussetzungen für Exerziten:

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



Ignatianische Einzelexerzitionen

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.

Exerzitionen 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 Einzelexerzitionen 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-) Exerzitionen sind erfahrungsbezogen und auf die Einzigartigkeit der Übenden abgestimmt.

Kontemplation

(lat. contemplatio, sich ausrichten, betrachtendes Schauen)

Die kontemplativen Exerzitionen 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.

**„Die Frage ist nicht, ob ich für Gott
oder irgendjemanden gut genug bin,
sondern ob ich auf den Ruf,
der an mich gerichtet wird, reagiere.“**

Mariann Edgar Budde

13. - 16. Januar 2026

„Im Herzen berührt“
Exerzitien auf dem Petersberg

Wichtige Erfahrungen und Begegnungen berühren uns im Herzen und machen uns glücklich. Sie bringen uns mit unseren Gefühlen in Verbindung. Das gilt auch für schmerzhaft Erfahrungen, die sich kaum vermeiden lassen. Jesus hat Menschen angerührt, um sie zu heilen, zu ermutigen, auf den Weg zu schicken. In diesen Exerzitien wollen wir biblische Erzählungen hören und uns davon inspirieren lassen. Impulse, Gottesdienste, Zeiten der Stille und des Austauschs sind Elemente dieser Tage. Einzelgespräche und Leibübungen fördern dabei den ganzheitlichen Zugang auf dem geistlichen Weg.

Leitung	Dr. Therese Winter Claus Stegfellner
Zeit	Beginn Dienstag, 13.01.2026, 18.00 Uhr Ende Freitag, 16.01.2026, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 150,- € Frühbucherpreis bis 05.12.2025: 125,- € Unterkunft/Verpflegung: 195,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

19. Januar - 04. Februar 2026

Ankommen
Ignatische Exerzitien nach eigenem Maß

- Elemente der spirituellen Übungen:
- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
 - + Anleitung zu Gebet und Stille
 - + durchgehendes Schweigen
 - + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
 - + persönliche Zeit, tägliches Begleitgespräch

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

Die Exerzizientage sind in dem Zeitraum flexibel wählbar,
mindestens 3 Tage, max. 15 Tage.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 19.01.2026, 19.00 Uhr Ende Mittwoch, 04.02.2026, 11.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 65,- € Tagessatz für Übernachtung, Selbstversorgung und Begleitgespräch
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

15. - 22. Februar 2026

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 Gottesdienste
(Eucharistiefeier oder Wort-Gottes-Feier)
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Pfr. Gerhard Beham Josef Huber
Zeit	Beginn Sonntag, 15.02.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 22.02.2026, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

20. - 22. Februar 2026

Kontemplatives Wochenende
Beten mit dem Namen Jesus Christus

- + Vertiefung
- + Erfahrung mit dem Jesus-Gebet wird vorausgesetzt

Leitung	Gisela Reindl-Schmid
Zeit	Beginn Freitag, 20.02.2026, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 22.02.2026, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 290,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

08. - 13. März 2026

Der Weg des Petrus
Vortragsexerzitien
für Seelsorgende

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

Leitung	P. Thomas Gertler SJ
Zeit	Beginn Sonntag, 08.03.2026, 18.00 Uhr Ende Freitag, 13.03.2026, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 640,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

15. - 19. März 2026

Exerzientage

Eine Hinführung zu Exerzitien für Neueinsteiger:innen oder zum Wiederanknüpfen mit gemeinsamen und individuellen Gebetszeiten, Schweigen, Einzelgesprächen in einfacher Unterkunft am See.

Leitung	Gunther Bös Sr. Dorothea Gnau SA
Zeit	Beginn Sonntag, 15.03.2026, 18.00 Uhr Ende Donnerstag, 19.03.2026, 09.00 Uhr
Ort	Maria Hilf Gästehaus der Missionsbenediktinerinnen Tutzing
Kosten	Gesamtkosten: 450,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

25. - 29. März 2026

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

- Finden, was meine Seele nährt.
- Biblische Worte ins eigene Leben lassen, mit Gott ganzheitlich ins Gebet kommen und dir Gott, der Ewigen singen und tanzen.
- Ruhe suchen und finden.
- Sich der Heiligen Geistkraft anvertrauen.
- Zeit für Gebet und begleitende Gespräche. Aber sich auch durch gutes Essen verwöhnen lassen.

Leitung	Astrid Herrmann Dr. Annette Jantzen
Zeit	Beginn Mittwoch, 25.03.2026, 09.30 Uhr Ende Sonntag, 29.03.2026, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 590,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

06. - 12. April 2026

Erneuern
Ignatianische Einzelexerzitien

- Elemente der spirituellen Übungen:
 - + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
 - + Anleitung zu Gebet und Stille
 - + durchgehendes Schweigen
 - + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
 - + persönliche Zeit
 - + tägliches Begleitgespräch
- Übernachtung im Einzelzimmer incl. Frühstück.
- Selbstverpflegung, Gästeküche vorhanden.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 06.04.2026, 19.00 Uhr Ende Sonntag, 12.04.2026, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 457,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

07. - 11. April 2026

„Verwurzelt“
Junge Exerzitien

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 Begleitgespräch

Weitere Informationen:
www.erzbistum-muenchen.de/berufungspastoral

Leitung	Pfr. Klaus Hofstetter Sr. Erika Wimmer
Zeit	Beginn Dienstag, 07.04.2026, 18.00 Uhr Ende Samstag, 11.04.2026, 10.00 Uhr
Ort	Kloster Zangberg Hofmark 1 84539 Zangberg
Kosten	Kostenbeitrag: ca. 140.- € (für Verdienende), 60.- € (für Auszubildende und Studierende)
Information & Anmeldung	berufungspastoral@eomuc.de

07. - 12. April 2026

Exerzitien
„Du tust mir kund, den Weg zum Leben.“
(Ps 16,11)

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 Dienstag, 07.04.2026, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 12.04.2026, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried Klosterhof 8 82347 Bernried
Kosten	Kursgebühr: 178,- € Unterkunft/Verpflegung: 550,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

26. April - 03. Mai 2026

Ignatianische Einzelexerziten
Mit Bibliolog und Bibliodramaelementen

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

14. - 17. Mai 2026

Schnupperexerziten für junge Leute
„Ganz da sein - dem Schöpfer ganz nah“

- + Eintauchen in die Welt der Exerziten
- + 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 Exerziten sind: gemeinsame Meditationen, Gebet, gemeinsame Mahlzeiten, tägliches Begleitgespräch und Naturerlebnisse.

Leitung	P. Bernhard Heindl SJ Veronika Jodlbauer
Zeit	Beginn Sonntag, 26.04.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 03.05.2026, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Donnerstag, 14.05.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 17.05.2026, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr, Kosten entstehen für Unterkunft/Verpflegung
Anmeldung	bis 04. Mai 2026 bei sr.katharina@barmherzige.net

03. - 07. Juni 2026

Exerzitionen – mal anders

Mit kreativen Elementen, für junge Erwachsene bis 40 Jahre

Mit Farben, Bildern, Ton und Holz Gottes Wirken auf die Spur kommen. Kreativität und Schweigen helfen uns dabei. Das tägliche Begleitgespräch unterstützt den eigenen Weg in diesen Tagen. Abends gibt es die Möglichkeit zum Austausch.

Was erwartet dich

Gemeinsame Gebetszeiten, Wort-Gottes-Feiern, tägliches Einzelgespräch, viel Zeit für Kreativität, Schweigen und Austausch

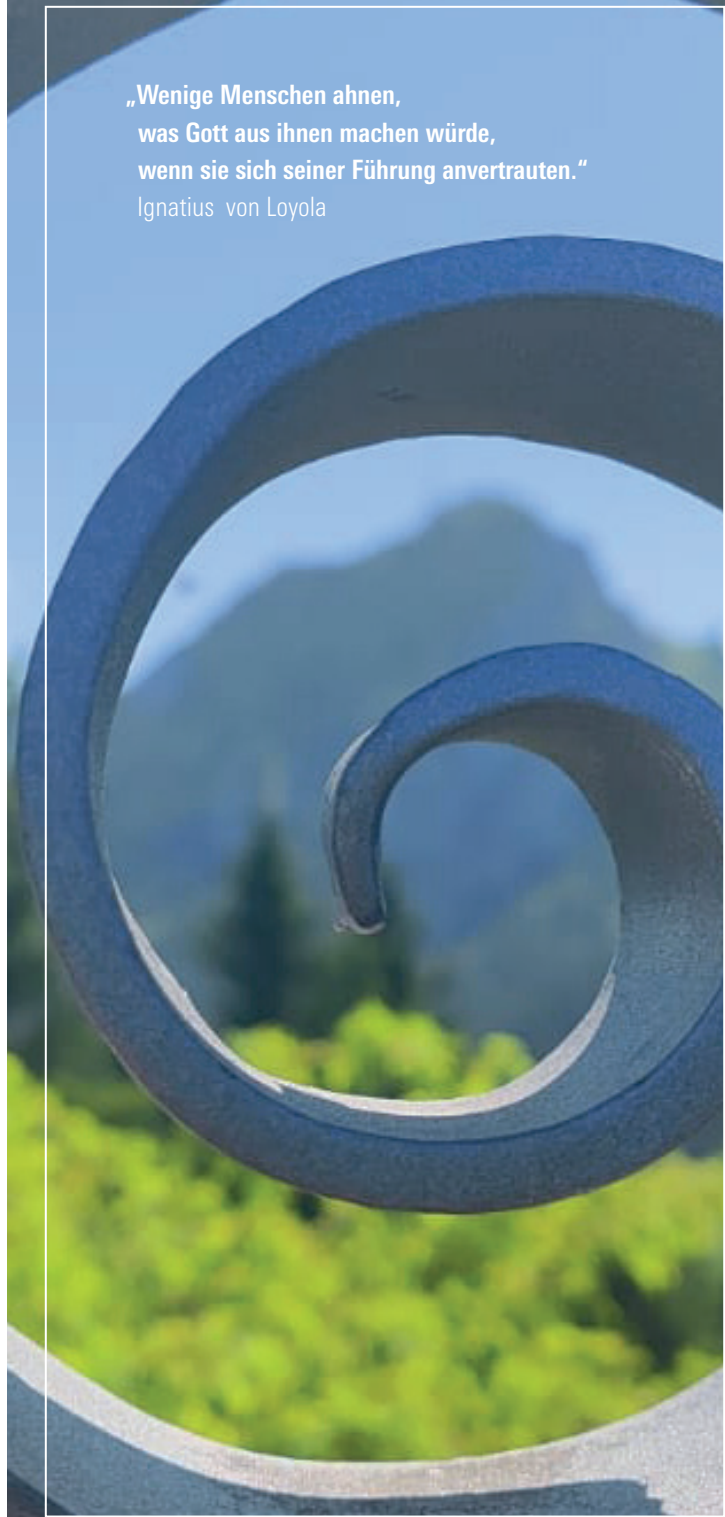
Weitere Informationen:

www.erzbistum-muenchen.de/berufungspastoral

Leitung	Sr. Susanne Reichl Sr. Dorothea Gnau
Zeit	Beginn Mittwoch, 03.06.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 07.06.2026, 10.00 Uhr
Ort	Haus Werdenfels Nittendorf
Kosten	Kostenbeitrag: ca. 270.- € (für Verdienende), 200.- € (für Auszubildende und Studierende)
Information & Anmeldung	berufungspastoral@eomuc.de

„Wenige Menschen ahnen,
was Gott aus ihnen machen würde,
wenn sie sich seiner Führung anvertrauten.“

Ignatius von Loyola



08. - 12. Juni 2026

Einzelexerzitionen für Hundehalter:innen mit Hund

„... auch der Hund kam mit ...“

(Tob 6,1)

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

Vorgespräch (per Zoom) vor Anmeldung.

Leitung	Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Montag, 08.06.2026, 10.00 Uhr Ende Freitag, 12.06.2026, 19.00 Uhr
Ort	der Gemeinschaftselemente: Hundekompetenzzentrum Krottenthaler Alm 34 83666 Waakirchen
Kosten	Kursgebühr: 210,- €, zzgl. Kosten für selbstorganisierte Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung	exerzitionen@schloss-fuerstenried.de

14. - 21. Juni 2026

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 Gottesdienste
(Eucharistiefeier oder Wort-Gottes-Feier)
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Pfr. Thomas Wagner Sr. Christine Zeis MC
Zeit	Beginn Sonntag, 14.06.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.06.2026, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitionen@schloss-fuerstenried.de

22. - 28. Juni 2026

Vertiefen
Ignatianische Einzelexerzitionen

- Elemente der spirituellen Übungen:
- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
 - + Anleitung zu Gebet und Stille
 - + durchgehendes Schweigen
 - + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
 - + persönliche Zeit
 - + tägliches Begleitgespräch

Übernachtung im Einzelzimmer incl. Frühstück.
Selbstverpflegung, Gästeküche vorhanden.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 22.06.2026, 19.00 Uhr Ende Sonntag, 28.06.2026, 10.00 UhrU
Ort	Communität IHS am Starnberger SeeT Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 457,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

03. - 05. Juli 2026

Kontemplatives Wochenende
Beten mit dem Namen Jesus Christus

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

Leitung	Constantin Seckt
Zeit	Beginn Freitag, 03.07.2026, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 05.07.2026, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 290,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

13. - 19. Juli 2026

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

Exerzitien sind ein heilsamer geistlicher Übungsweg mit langer Tradition.

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

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

Einzelgespräche werden angeboten, ansonsten durchgängiges Schweigen.

Leitung	Rosi Hochholzer
Zeit	Beginn Montag, 13.07.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 19.07.2026, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried Klosterhof 8 82347 Bernried
Kosten	Kursgebühr: 267,- € Unterkunft/Verpflegung: 660,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

02. - 09. August 2026

Ignatianische Einzelexerzitien
Mit Kreativraum für künstlerischen Ausdruck

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

Leitung	Christine Weingärtner Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Sonntag, 02.08.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 09.08.2026, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

03. - 10. August 2026

Eintauchen
Ignatianische Einzelexerzitionen

- Elemente der spirituellen Übungen:
- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
 - + Anleitung zu Gebet und Stille
 - + durchgehendes Schweigen
 - + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
 - + persönliche Zeit
 - + tägliches Begleitgespräch

Übernachtung im Einzelzimmer incl. Frühstück.
Selbstverpflegung, Gästeküche vorhanden.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 03.08.2026, 19.00 Uhr Ende Montag, 10.08.2026, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 539,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

30. August - 06. September 2026

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 Gottesdienste
(Eucharistiefeier oder Wort-Gottes-Feier)
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	P. Herbert Graupner SJ Monika Hirschauer
Zeit	Beginn Sonntag, 30.08.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 06.09.2026, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

02. - 09. September 2026

Durchatmen
Ignatianische Einzelexerzitionen

- Elemente der spirituellen Übungen:
- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
 - + Anleitung zu Gebet und Stille
 - + durchgehendes Schweigen
 - + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
 - + persönliche Zeit
 - + tägliches Begleitgespräch
- Übernachtung im Einzelzimmer incl. Frühstück.
Darüber hinaus steht eine Gästeküche zur Verfügung.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Mittwoch, 02.09.2026, 19.00 Uhr Ende Mittwoch, 09.09.2026, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 539,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

18. - 25. Oktober 2026

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 Gottesdienste
(Eucharistiefeier oder Wort-Gottes-Feier)
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Silke Styra Marcus Volpert
Zeit	Beginn Sonntag, 18.10.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 25.10.2026, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

25. - 29. Oktober 2026

Gott im Fokus
Exerzientage mit der Kamera

Das Fotografieren kann uns helfen, langsamer zu werden und uns zu fokussieren, um in eine Haltung der Wahrnehmung und ins Gebet zu kommen.

So kann sich unser Blick für das Wesentliche schärfen und ein neuer Blick auf uns selbst und das eigene Leben (mit Gott) entstehen.

Leitung	Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Sonntag, 25.10.2026, 18.00 Uhr Ende Donnerstag, 29.10.2026, 09.00 Uhr
Ort	Maria Hilf Gästehaus der Missionsbenediktinerinnen Tutzing
Kosten	Gesamtkosten: 450,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

01. - 08. November 2026

Loslassen
Ignatianische Einzelexerzitionen

Elemente der spirituellen Übungen:

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

Übernachtung im Einzelzimmer incl. Halbpension, Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen. Darüber hinaus steht eine Gästeküche zur freien Verfügung.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Sonntag, 01.11.2026, 19.00 Uhr Ende Sonntag, 08.11.2026, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See Seeuferstraße 35 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 653,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihc.de

29. November - 06. Dezember 2026

Kontemplative Einzelexerzitionen

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

Leitung	Constantin Seckt
Zeit	Beginn Sonntag, 29.11.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 06.12.2026, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

29. November - 06. Dezember 2026

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 Gottesdienste (Eucharistiefeier oder Wort-Gottes-Feier)
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Astrid Herrmann Silvia Mader
Zeit	Beginn Sonntag, 29.11.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 06.12.2026, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 790,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

30. November - 04. Dezember 2026

Schweigeexerzitien

Hoffe wider alle Hoffnungslosigkeit

Die christliche Hoffnung hat Strahlkraft und will eingeübt und vertieft werden. Auf hoffende Menschen zu blicken, die vor uns lebten oder Zeitgenossen sind, ermutigt zum Weitergehen aus Gottes Kraft. Gerade die Liebe Christi ist der Grund unserer Hoffnung. Es werden in diesen Tagen Hoffnungsgeschichten aus der Heiligen Schrift vorgestellt und in das eigene Leben übertragen.

Die Tage werden durch die Haltung des Schweigens geprägt. Gottesdienste, Einzelgespräche und Körperübungen vertiefen den inneren Prozess.

Leitung	P. Wolfgang Hubert OSB Claus Stegellner
Zeit	Beginn Montag, 30.11.2026, 17.00 Uhr Ende Freitag, 04.12.2026, 14.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 175,- € Frühbucherpreis bis 30.09.2026: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 263,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de



Unser Programm: Online!

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

www.spiritualitaet-leben.de

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. 82-83.

**„Bei Gott allein
kommt meine Seele zur Ruhe.“**

Ps 62

AUSBILDUNGSKURS PILGERBEGLEITUNG



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

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

07. - 11. Januar 2026

Der Zauber des Neuanfangs
**Meditative Wanderungen und Qigong
in Meran**

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 Kloster lässt uns zur Ruhe kommen. Die Wanderungen (8-12 km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.150 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 bei 4 Nächten gratis.
Max. 9 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Mittwoch, 07.01.2026, 14.00 Uhr Ende Sonntag, 11.01.2026, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 190,- €
Anmeldung	bis 17. Dezember 2025 schwarzenboeck.s@web.de

23. - 27. März 2026

Die Seele geht lieber zu Fuß – Kurs 1
**Meditative Wanderungen und Qigong
im Meraner Frühling**

Waalwege um das Meraner Becken bieten wunderbare Ausichten 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 (8-12 km) 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 bei 4 Nächten gratis.
Max. 9 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 23.03.2026, 14.00 Uhr Ende Freitag, 27.03.2026, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 190,- €
Anmeldung	bis 02. März 2026 schwarzenboeck.s@web.de

28. März - 01. April 2026

Die Seele geht lieber zu Fuß – Kurs 2
**Meditative Wanderungen
und Qigong im Meraner Frühling**

Waalwege um das Meraner Becken bieten wunderbare Aus-
sichten 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
(8-12 km) 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.
Bei Zimmerbuchung bis 31.01.2026 - 5% Frühbucherrabatt.
Max. 9 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Samstag, 28.03.2026, 14.00 Uhr Ende Mittwoch, 01.04.2026, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 190,- €
Anmeldung	bis 07. März 2026 schwarzenboeck.s@web.de

14. April 2026

Aufrecht wie Maria
**Pilgerwanderung für Frauen
zum Wallfahrtsort Maria Eich**

Von Geisenbrunn aus nähern wir uns auf abwechslungsreichen
Wegen dem Wallfahrts- und Kraftort Maria Eich (ca. 10 km).
Das gemeinsame Gehen im Wechsel von Stille, Austausch und
Impulsen ist auch ein innerer Weg zu uns selbst.

Mit „Body 2 Brain“-Körperübungen erforschen wir unterwegs
unsere eigene Haltung und beschäftigen uns mit der Gestalt
der modernen Madonna von Carola Heine. Besichtigung und
Führung in der Wallfahrtsstätte mit Augustiner-Kloster sowie
Zeit für eigene besinnliche Einkehr.

Fußweg zum S-Bahnhof Planegg.
Brotzeit aus dem Rucksack. Rückfahrt ab Planegg.

Leitung	Inge Reschauer
Zeit	Dienstag, 14.04.2026 Beginn 09.15 Uhr, Ende 16.30 Uhr
Ort	Kloster Maria Eich Treffpunkt Geisenbrunn Bahnhof (S 8) ab 09:00 Uhr
Kosten	Kursgebühr 16,- €
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

19. April 2026

**Hopfen und Malz für unsere Beziehung –
Ein Tag für uns als Paar**
Kraftquellen entdecken entlang der Mangfall

Auf einer abwechslungsreichen Pilgertour von Kreuzstraße nach Valley und zurück durchqueren wir Schluchten, entdecken Quellen und lassen uns vom Skulpturenpark inspirieren.

Entlang des abwechslungsreichen Weges – auch über Stock und Stein – gibt es Impulse, die uns in unserer Partnerschaft stärken können.

Auftanken können wir in der Natur, bei einer Einkehr beim Fischer Beppo und im Bräustüberl in Valley (spätes Mittagessen).

Geplant ist auch eine Brauereibesichtigung mit einer Bierprobe. Reine Gehzeit: 3 Stunden auf Forststraßen und gelegentlich auf schmalen Waldpfaden.

Leitung	Birgit Mooslechner Johannes Sporrer
Zeit	Sonntag, 19.04.2026 Beginn 09.45 Uhr Ende 17.45 Uhr
Ort	Beginn und Ende am S-Bahnhof Kreuzstraße
Kosten	keine Kursgebühr, Selbstzahlung für Einkehr beim Fischer / Bräustüberl, Brauereibesichtigung: 12,50 € pro P.
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

04. - 08. Mai 2026

**Im Frühling neues Leben spüren
Zeit für mich – Zeit zum Aufblühen**

Ziel ist, den Alltag hinter sich zu lassen, sich ganz im Hier und Jetzt neu zu spüren und sich zu fragen: Was lässt mich aufblühen? Was gibt mir Kraft? Was trägt mich? Was lässt mich dankbar sein?

Unser Weg: 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 und bis zu 900 hm pro Tag.
Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Leitung	Kerstin Schwing Thomas Goltsche,
Zeit	Beginn Montag, 04.05.2026, 14.00 Uhr Ende Freitag, 08.05.2026, 14.00 Uhr
Ort	Pension Auerhof - Fam. Überbacher Schlossergasse 30 39040 Natz/Schabs
Kosten:	Kursgebühr: 285,- €, DZ pP 80,- €, EZ 95,- €
Anmeldung	https://www.keb-muenchen.de

08. - 10. Mai 2026

Neue Besinnungswege Südtirol
Ein Wochenende nur für Männer!

Diese Wege sind Themenwege in traumhafter Landschaft zu biblischen/spirituellen Themen. Mit kreativen und kunstvollen, zum Nachdenken anregenden Stationen zu biblischen/spirituellen Themen.

Wir werden uns mit verschiedenen Impulsen von diesen Stationen inspirieren lassen. Diese Wege sind nicht lang und relativ einfach zu gehen.

Es gibt natürlich die Möglichkeit zum Gespräch und Austausch in der Gruppe.

Leitung	Bernhard Zottmann
Zeit	Beginn Freitag, 08.05.2026, 14.00 Uhr Ende Sonntag, 10.05.2026, 15.00 Uhr
Ort	Mühlwald / Südtirol Pension Oberwirt
Kosten	Keine Kursgebühr, Unterkunft/HP inkl. Kurtaxe: 145,- € (separat im Haus zu bezahlen)
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

09. Mai 2026

„Pilgern zum Berg Andechs“
Wallfahrt von Starnberg nach Andechs über
die Maisinger Schlucht & Maisinger See

In wunderschöner Landschaft den Weg (18 km) gemeinsam gehen, Gott danken und bitten für uns und unsere „Lieben“.

Elemente: Impulse für den eigenen Lebensweg, Rosenkranz beten und singen.

Getränke und Brotzeit nicht vergessen. Gutes Schuhwerk und witterungsentsprechende Kleidung. Entsprechende Kondition.

Rückfahrt gestaltet jede/r persönlich.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Samstag, 09.05.2026 Beginn 09.05 Uhr Ende 15.00 Uhr
Ort	Treffpunkt Starnberger Bahnhof, gegenüber beim Rondell, Bahnhof Starnberg Bahnhofpl. 1, 82319 Starnberg
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	bis 04. Mai 2026 bei sr.katharina@barmherzige.net

11. Mai 2026

Auszeit auf Alpenpfaden
Wanderung im Leitzachtal

Erleben Sie einen Tag voller Ruhe, Bewegung und innerer Einkehr. Unsere Rundwanderung startet am Martinsmünster in Fischbachau. Über Wiesenpfade gelangen wir zum Kalvarienberg nach Birkenstein – ein Ort, der zum Innehalten einlädt.

Die Tour umfasst 13 km, 220 hm und dauert etwa 4 Std.. Unterwegs genießen wir das Bergpanorama, spüren die Kraft der Natur und lassen uns von Zeiten des Schweigens und spirituellen Impulsen begleiten.

Im wildromantischen Leitzachtal lassen wir den Alltag hinter uns und nehmen neue Kraft mit nach Hause. Eine gemütliche Einkehr rundet den Tag ab.

Leitung	Kerstin Mayer Markus Schuster Herbert Obele
Zeit	Montag, 11.05.2026 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Treffpunkt am Eingang Martinsmünster, Martinsweg 3 83730 Fischbachau
Kosten	keine Kursgebühr, Kosten entstehen nur für das Mittagessen
Anmeldung	Kerstin.Mayer@djg-dv-augsburg.de

07. - 11. Juni 2026

Gehalten und frei
Bergexerzitien auf der
Neuen Bamberger Hütte

Die Neue Bamberger Hütte in den Kitzbüheler Alpen bietet einen guten Ausgangspunkt für Bergtouren mit herrlichen Ausblicken, sie ist auch ein angenehmer Aufenthaltsort, Gepäcktransport zur Hütte ist möglich.

Wir gehen bis zu 7 Stunden mit bis zu 900 hm im Anstieg. Wichtig sind uns Gehen im Schweigen, Impulse, gemeinsam Singen und jeden Abend eine Austauschrunde.

Die Touren sind als **mittelschwer** eingestuft und erfordern Trittsicherheit und gute Kondition.

An- und Abreise sind privat zu organisieren. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung zahlt jede/r selbst auf der Hütte.

Leitung	Claudia Stöger Leo Berberich
Zeit	Beginn Sonntag, 07.06.2026, 11.30 Uhr Ende Donnerstag, 11.06.2026, 12.30 Uhr
Ort	Kurzer Grund 28 6361 Kelchsau, Österreich
Kosten	Kursgebühr: 285,- €
Anmeldung	https://www.keb-muenchen.de

11. Juni 2026

Pause für den Wandel
**Pilgerwanderung für Frauen
zur Wallfahrtskirche Mariabrunn**

In Mariabrunn gab es seit Gründung der Wallfahrt im 17. Jahrhundert viele tatkräftige, fromme Frauen! Sie suchten Heilung, förderten das Gesundbad oder sorgten als „Doktorbäuerin“ für internationalen Zulauf zu Heilquelle und Gnadenkapelle.

Mitten in den Wäldern, eingebettet in die Hügel des Dachauer Hinterlandes, liegt das private Kircherl „Mariä Verkündigung“.

Wir pilgern ab Hebertshausen über die mit bunten Glasfenstern restaurierte Georgskirche, gehen im Schweigen oder Austausch und nehmen uns Zeit für persönliches Danken und Wandeln. Rückfahrt ab Röhrmoos.

Leitung	Inge Reschauer
Zeit	Donnerstag, 11.06.2026, Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Mariabrunn Röhrmoos Treffpunkt Hebertshausen Bahnhof (S2) ab 09:45 Uhr
Kosten	Kursgebühr 16,- €
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

26. - 28. Juni 2026

Besinnliche Bergauszeit
Wo der Alltag Pause macht
und die Seele wandert

Tauchen Sie ein in die Stille der Berge und gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag.

Wir steigen vom Vilsalpsee in rund 2,5 Std. und über 650 hm zur Landsberger Hütte (1.800 m) auf, wo wir die nächsten beiden Nächte unterkommen. Die Wanderungen in der Umgebung – jeweils mit maximal 800 hm im Aufstieg – werden von spirituellen Impulsen und Zeiten des Schweigens begleitet. So entsteht Raum, um innerlich zur Ruhe zu kommen.

Die Abende verbringen wir auf der Hütte: gute Gespräche, regionale Spezialitäten und das Gefühl, fernab von Hektik und Lärm einfach da sein zu dürfen.

Leitung	Kerstin Mayer Markus Schuster Herbert Obele
Zeit	Beginn Freitag, 26.06.2026, 13.00 Uhr Ende Sonntag, 28.06.2026, 15.00 Uhr
Ort	Landsberger Hütte am Vilsalpsee, 6675 Tannheim (Österreich)
Kosten	keine Kursgebühr, eigene An- und Abreise, 37 €/Nacht, für DAV-Mitglieder 25 €/Nacht, zzgl. Verpflegung auf der Hütte
Anmeldung	Kerstin.Mayer@djk-dv-augsburg.de

28. Juni 2026

„Liebe, Luft und Lebenskraft!“
**Stationenwanderung für Paare vom
Freisinger Dom nach Weihenstephan**

Führung zu spannenden Paargeschichten im Dom durch Dom-
rektor Prof. Dr. Marc-Aeilko Aris. Anschließend leichte Wande-
rung zum Weihenstephaner Berg mit verschiedenen Stationen
und Impulsen für die Paarbeziehung. Die Oberdieckgärten
laden zum Verweilen ein.

Spiritueller Abschluss beim Korbiniansbrunnen und gemeinsa-
mer Abschluss im Bräustüberl Weihenstephan (Selbstzahler).

Der Paartag findet bei jeder Witterung statt.

Leitung	Sylvia Braun-Schmidtner
Zeit	Sonntag, 28.06.2026 Beginn 13.30 Uhr Ende 20.30 Uhr
Ort	Freisinger Domberg, Treffpunkt vor dem Kirchenportal Abschluss: Bräustüberl Weihenstephan
Kosten	keine Kursgebühr, Kosten entstehen nur für das Abendessen
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

„Be still and know
that I am God.“

Ps. 46,10



06. - 10. Juli 2026

Kraft aus der Natur
**Meditative Wanderungen und Qigong
in Meran**

Wir genießen beim ruhigen Gehen auf den Waalwegen um das Meraner Becken die Vielfalt der Natur und die wunderbaren Ausblicke auf die umliegende Bergwelt. Beim Qigong im Klostergarten konzentrieren wir uns ganz auf unsere eigenen Kräfte. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8-12 km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 87 € p.P/T. im EZ) trägt jede/r selbst vor Ort. Bei Zimmerbuchung bis 31.01.2026 - 5% Frühbucherrabatt.
Max. 11 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 06.07.2026, 14.00 Uhr Ende Freitag, 10.07.2026, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 190,- €
Anmeldung	bis 15. Juni 2026 schwarzenboeck.s@web.de

06. - 10. Juli 2026

Der Mensch ist aus Erde
und Sternen gemacht
(nach Hildegard von Bingen)
**Bergexerzitien von Hütte zu Hütte
in den Ötztaler Alpen**

Die abwechslungsreichen Wanderetappen unserer Hüttentour durch die Ötztaler Alpen führen uns durch artenreiche Bergwie- sen und schroffe Felsformationen. 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 900 hm bergauf.

Leitung	Gabriele Seidnader Kerstin Schwing
Zeit	Beginn Montag, 06.07.2026, 13.00 Uhr Ende Freitag, 10.07.2026, 13.00 Uhr
Ort	Vent oder Obergurgl in Österreich (wird im Infobrief bekannt gegeben)
Kosten	Kursgebühr: 285,- €
Anmeldung	https://www.keb-muenchen.de

20. - 24. Juli 2026

Sorgt Euch nicht!

(Mt 6,25)

Bergexerzitionen mit fester Unterkunft

Ziel ist, den Alltag hinter sich zu lassen, sich ganz im Hier und Jetzt neu zu spüren und sich zu fragen:
Welche Haltung beschreibt Jesus hier? Was kann mir davon Hilfe sein? Wie gelingt Leben?

Unser Weg: Wanderungen in den Pitztaler Bergen und im Hochgebirge.

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

Schwierigkeitsgrad: **mittelschwer**, 5-6 h Gehzeit und bis 1000 hm am Tag, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Leitung	Angelika Pieper-Bröhl Thomas Goltsche
Zeit	Beginn Montag, 20.07.2026, 14.00 Uhr Ende Freitag, 24.07.2026, 14.00 Uhr
Ort	Hotel Romantika, Familie Kirschner Piösmes 202 A-6481 St. Leonhard
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, DZ pP 87,- €, EZ 107,- € inkl. Kurtaxe und HP; Zi.- u. Essenswunsch bitte angeben.
Anmeldung	https://www.keb-muenchen.de

28. - 30. Juli 2026

Frauen.Kunst.Kirche

Stadt- & Pilgertage für Frauen in Eichstätt

In der barocken Bischofsstadt mit renoviertem Dom und Willibaldsburg begegnen wir Frauenpersönlichkeiten in Kunst und Kirche. Pilgernd unterwegs erleben wir auf einer „Traum-Schlaufe“ (ca. 14 km) Altmühltal und Juralandschaft mit Figurenfeld. Ein Bildhauer-Ehepaar gibt Einblick in Werkstatt und Gestaltung sakraler Kunst.

Wir übernachten in St. Walburg, wo sich in der mit Votivtafeln geschmückten Gruft die Reliquien der angelsächsischen Missionarin Walburga befinden.

Mittelschwere Wanderungen, teils steile Anstiege, Gehzeit 2 - 5 Std. täglich, Programmänderungen vorbehalten.

In den Kurskosten nicht enthalten sind: Eintritte, Verpflegung, Gepäck- und Bustransport.

Leitung	Inge Reschauer Elisabeth Graf
Zeit	Beginn Dienstag, 28.07.2026, 10.15 Uhr Ende Donnerstag, 30.07.2026, 16.00 Uhr
Ort	Abtei St. Walburg/Marienhaus Eichstätt Treffpunkt Bahnhof Eichstätt-Stadt
Kosten	Kursgebühr 75,- € Übernachtung/Frühstück: 110,- €
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

03. - 07. August 2026

„Der Weg wächst im Gehen
unter deinen Füßen“
Bergexerzitionen im Vinschgau, Martelltal

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

- + Täglich sind wir ca 5 - 7 Stunden unterwegs.
- + Impulse, Gehen im Schweigen und Gespräche wechseln sich ab.
- + Anforderung: **mittelschwer** bis zu 1000 hm
- + An- und Abreise sind selbst zu organisieren und öffentlich gut möglich
- + Die Kosten für die Halbpension trägt jede/r selbst vor Ort

Leitung	Isabella Tischinger-Jilg Beate Götz
Zeit	Beginn Montag, 03.08.2026, 14.00 Uhr Ende Freitag, 07.08.2026, 12.00 Uhr
Ort	Bildungshaus Schloss Goldrain Schlossstr. 33 I - 39021 Goldrain
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, Übernachtung mit Halbpension ca. 80,- € pro Tag zzgl. 3,- € Ortstaxe
Anmeldung	https://www.keb-muenchen.de

07. August 2026

Die Seele baumeln lassen
Besinnliche Auszeit im Gunzesrieder Tal

Freuen Sie sich auf eine Wanderung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Wir folgen dem Lauf der Gunzesrieder Ach, genießen das Rauschen des Wassers und steigen hinauf zu einem kleinen Gipfel. Auf unserem Weg erwarten uns 620 hm und eine Gehzeit von rund 5 Std.

Die Wanderung wird von Zeiten des Schweigens und spiritu-ellen Impulsen begleitet – so kommen wir innerlich zur Ruhe und nehmen die Natur bewusst wahr. Blühende Bergwiesen, schroffe Nagelfluhfelsen und der weite Blick auf den Grünten und die umliegenden Gipfel machen diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis.

Leitung	Kerstin Mayer Markus Schuster Herbert Obele
Zeit	Freitag, 07.08.2026 Beginn 09.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Wanderparkplatz Gunzesried Talstraße 87544 Blaichach
Kosten	keine Kursgebühr Kosten entstehen nur für das Mittagessen
Anmeldung	Kerstin.Mayer@djk-dv-augsburg.de

17. - 21. August 2026

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 (8-12 km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.
Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 87 € p.P/T. im EZ) trägt jede/r selbst vor Ort. Bei Zimmerbuchung bis 31.01.2026 - 5% Frühbucherrabatt.
Max. 11 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 17.08.2026, 14.00 Uhr Ende Freitag, 21.08.2026, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 190,- €
Anmeldung	bis 27. Juli 2026 schwarzenboeck.s@web.de

03. - 06. September 2026

Bergwanderexerziten im Chiemgau
„In der Stille mir und meinem Schöpfer
begegnen“

Von einem festen Stützpunkt aus aufbrechen, unterwegs sein in der verzaubernden Welt des Chiemgaus - im auf und ab - eintauchen in die Welt der Stille. Durch die Natur und anhand von geistlichen Impulsen tiefer sehen, sich selbst und Gott begegnen.

- Elemente:
- + gemeinsames Morgenlob/Meditation
 - + biblische und spirituelle Impulse
 - + Gehen im Schweigen

Voraussetzung: Gesundheit und Wanderschuhe/Kleidung witterungsentsprechend, Kondition für ca. 1000 hm
Vorgespräch erforderlich.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Donnerstag, 03.09.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 06.09.2026, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr, es entstehen Kosten für Unterkunft/Verpflegung im Gästehaus Inzell
Anmeldung	bis 21. August 2026 bei sr.katharina@barmherzige.net

04. - 08. September 2026

„Da berühren sich Himmel und Erde –
Momente des Glücks“
Bergexerziten

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

Impulse, Gehen im Schweigen und Gespräche wechseln sich ab.

Anforderung: **mittelschwer** bis zu 1000 hm
Täglich sind wir ca. 5 – 7 Stunden unterwegs.

An- und Abreise sind selbst zu organisieren.
Die Kosten für Unterkunft/Verpflegung trägt jeder selbst
vor Ort, 40,- €/ÜF und Ortstaxe 2,10 €

Leitung	Isabella Tischinger-Jilg Petra Kolbeck
Zeit	Beginn Freitag, 04.09.2026, 14.00 Uhr Ende Dienstag, 08.09.2026, 12.00 Uhr
Ort	Hofschank Pirchhof Sonnenberg 77/A 39025 Naturns
Kosten	Kursgebühr: 285,- €
Anmeldung	https://www.keb-muenchen.de

11. - 12. September 2026

„Heilige Frauen zwischen Burg und Kloster“
Pilgertage für Frauen in Burghausen und Raitenhaslach

Ein Achtsamkeitsspaziergang am Wörhrsee führt uns steil hinauf zur längsten Burg der Welt. In Burghausen besuchen wir die Elisabethkapelle und spüren weiteren Heiligen Frauen nach in St. Hedwig sowie der Heilig Geist Kirche. An der Salzach entlang pilgern wir zur über 800 Jahre alten Klosterkirche Raitenhaslach und erleben das Barockjuwel mit seiner überwältigenden Rokoko-Ausstattung.

Unterwegs in Stadt und Natur tanken wir auf mit Impulsen, Gehen im Schweigen und halten Andacht mit einer Frauenliturgie.

Übernachtung im Haus der Begegnung, wo sich Glaube und Leben treffen.

Leitung	Inge Reschauer Bettina Raischl
Zeit	Beginn Freitag, 11.09.2026, 11.15 Uhr Ende Samstag, 12.09.2026, 17.00 Uhr
Ort	Haus der Begegnung Burghausen Treffpunkt Burghausen Bahnhof
Kosten	Kursgebühr 23,- €; Übernachtung/Frühstück und Mittagessen am Anreisetag: 86,10 €
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

11. - 13. September 2026

Querfeldein
**Interreligiöse Pilgertage
für Mensch und Erde**

Miteinander unterwegs auf unterschiedlichen Wegen zu Gott oder dem Transzendenten. Gemeinsam achtsam durch und mit der Natur. Spirituelle Impulse verschiedener Religionen werden uns begleiten.

Wir gehen einen Teil des EDEN Pilgerwegs Chiemgau & Rupertiwinkel: Campus St. Michael in Traunstein, Maria Eck, Inzell. Strecke ca. 15 km pro Tag. Das Gepäck ist selbst zu tragen. Teilnehmerzahl: 8-15, Zielgruppe: Menschen aller Kulturen und Religionen.

Eine Veranstaltung des EOM in Kooperation mit dem Haus der Kulturen und Religionen München sowie dem EDEN Pilgerweg Chiemgau & Rupertiwinkel.

Leitung	Ingrid Winkler, Birgit Mooslechner Dr. Lucia Jochner-Freitag, Martin Jochner Wolfgang Dinkel, N.N.
Zeit	Beginn Freitag, 11.09.2026, 09.30 Uhr Ende Sonntag, 13.09.2026, 17.00 Uhr
Ort	Treffpunkt Campus St. Michael, Traunstein
Kosten	Kursgebühr: 100,- €, Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie die Fahrtkosten trägt jede/r selbst (ca. 150,- €)
Anmeldung	bis 01.07.2026 spirituelleBildung@eomuc.de

17. - 20. September 2026

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

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

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

Voraussetzung: Gesundheit und Wanderschuhe/-kleidung witterungsentsprechend.

Vorgespräch erforderlich.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 20.09.2026, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr; Kosten entstehen für Unterkunft/Verpflegung im Gästehaus in Inzell
Anmeldung	bis 02. September 2026 bei sr.katharina@barmherzige.net

20. - 24. September 2026

Gehalten und frei
Bergexerzitionen auf dem
Meraner Höhenweg Nord

Im Passeiertal starten, hinein in die Texelgruppe, auf 2875hm in der Stettiner Hütte übernachten und dann weiter nach Karthaus im Schnalstal: Das ist eine Tour durchs Hochgebirge mit imposanten Ausblicken und vielen Höhenmetern, die wir langsam erklimmen.

Wir gehen bis zu 9 Stunden mit bis zu 1200 hm im Anstieg und 1700 tm im Abstieg.

Wichtig sind uns Gehen im Schweigen, Impulse, miteinander Singen und der Austausch am Abend.

Die Tour ist als mittelschwer eingestuft und erfordert Trittsicherheit und sehr gute Kondition.

Leitung	Claudia Stöger Leo Berberich
Zeit	Beginn Sonntag, 20.09.2026, 14.00 Uhr Ende Donnerstag, 24.09.2026, 13.00 Uhr
Ort	St. Martin Passeiertal (Start) - Valteleshof - Pfellers - Stettiner Hütte - Montferthof - Karthaus - Meran)
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, ohne An- und Abreise und Übernachtung/Verpflegung
Anmeldung	https://www.keb-muenchen.de

21. - 25. September 2026

Sorgt Euch nicht!
(Mt 6,25)
Wanderexerzitionen mit fester Unterkunft

Ziel ist, den Alltag hinter sich zu lassen, sich ganz im Hier und Jetzt neu zu spüren und sich zu fragen:
Welche Haltung beschreibt Jesus hier? Was kann mir davon Hilfe sein? Wie gelingt Leben?

Unser Weg: Wanderungen in der Rhön

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

Schwierigkeitsgrad: **mittelschwer**.

5-6 h Gehzeit, ca. 700 hm

Trittsicherheit erforderlich

Leitung	Angelika Pieper-Brühl Thomas Goltsche
Zeit	Beginn Montag, 21.09.2026, 14.00 Uhr Ende Freitag, 25.09.2026, 14.00 Uhr
Ort	Genussgasthof Fuldaquelle Obernhäusen 4 36129 Gersfeld-Obernhäusen
Kosten	Kursgebühr: 285,- €, EZ 98,50 €, DZ 88,50 € pP zzgl. Bettensteuer 2,10 € pro Person und Tag
Anmeldung	https://www.keb-muenchen.de

01. - 04. Oktober 2026

Wanderexerzitionen in den Bergen
„Ganz da sein, dem Schöpfer ganz nah“

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

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

Voraussetzung: Gesundheit und Wanderschuhe/-kleidung witterungsentsprechend.

Vorgespräch erforderlich.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Donnerstag, 01.10.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 04.10.2026, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr; Kosten entstehen für Unterkunft/Verpflegung im Gästehaus
Anmeldung	bis 21. September 2026 bei sr.katharina@barmherzige.net

01. Oktober 2026

Entdecke die Kraft der Weite
Wanderung für Frauen
von Gmund nach Tegernsee

Bei der achtsamen Wanderung auf dem Tegernseer Höhenweg (ca. 8 km) mit Impulsen und stillen Momenten erleben wir, wie die Schönheit der Schöpfung unser Herz öffnet und stärkt. Entdecken wir die bunte Vielfalt der Natur und gewinnen Überblick und innere Weite.

Im Austausch und in der Frauengemeinschaft tanken wir neue Kraft für den Lebensweg. Inspiriert von weiblichem Mut und Glauben nehmen wir bei einer Kirchenführung Glanz und Licht der ehemaligen Klosterkirche St. Quirinus in uns auf.

Mittags Möglichkeit zur gemeinsamen Einkehr.

Gehzeit ca. 3 Std. Rückfahrt ab Tegernsee.

Leitung	Inge Reschauer Maria Thanbichler
Zeit	Donnerstag, 01.10.2026 Beginn 10.00 Uhr Ende 17.00 Uhr
Ort	Gmund/Tegernsee Treffpunkt Gmund Bahnhof ab 09:45 Uhr
Kosten	Kursgebühr 16,- €
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

17. - 21. November 2026

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

In die Stille der bunten und herbstlichen Natur tauchen wir bei unseren Wanderungen auf den Waalwegen um Meran ein. Im Gehen lassen wir unsere Gedanken zur Ruhe kommen. Bei den Qigongübungen achten wir auf uns und unsere eigenen Bedürfnisse. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8-12 km) 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 bei 4 Nächten gratis.
Max. 9 Teilnehmer/innen.

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Dienstag, 17.11.2026, 14.00 Uhr Ende Samstag, 21.11.2026, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 190,- €
Anmeldung	bis 27. Oktober 2026 schwarzenboeck.s@web.de

22. - 26. November 2026

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

In die Stille der bunten und herbstlichen Natur tauchen wir bei unseren Wanderungen auf den Waalwegen um Meran ein. Im Gehen lassen wir unsere Gedanken zur Ruhe kommen. Bei den Qigongübungen achten wir auf uns und unsere eigenen Bedürfnisse. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8-12 km) 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 bei 4 Nächten gratis.
Max. 9 Teilnehmer/innen.

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Sonntag, 22.11.2026, 14.00 Uhr Ende Donnerstag, 26.11.2026, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 190,- €
Anmeldung	bis 01. November 2026 schwarzenboeck.s@web.de

Bildungswerke 2026

Katholisches Kreisbildungswerk Bad Tölz/Wolfratshausen e.V.

Telefon 08041 6090
Internet www.kbw-toelz.de

Dachauer Forum

Telefon 08131 996880
Internet www.dachauer-forum.de

Katholisches Bildungswerk Berchtesgadener Land e.V

Telefon 08651 996490
Internet www.bildungswerk-bgl.de

Katholisches Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.

Telefon 08092 850790
Internet www.kbw-ebersberg.de

Katholisches Bildungswerk im Landkreis Erding e.V.

Telefon 08122 1606
Internet www.kbw-erding.de

Katholisches Kreisbildungswerk Freising e.V.

Telefon 08161 4893-20
Internet www.kbw-freising.de

Brucker Forum e.V.

Telefon 08141 44994
Internet www.brucker-forum.de

Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Telefon 08821 58501
Internet www.kreisbildungswerk-gap.de

Christliches Bildungswerk Landshut

Telefon 0871 92317-0
Internet www.cbw-landshut.de

Katholisches Kreisbildungswerk im Landkreis Miesbach e.V. (KBW)

Telefon 08025 99 29-0
Internet www.kbw-miesbach.de

Katholisches Kreisbildungswerk Mühldorf am Inn e.V.

Telefon 08631 37670
Internet www.kreisbildungswerk-mdf.de

Münchner Bildungswerk

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

Bildungswerk Rosenheim e.V.

Telefon 08031 214218
Internet www.bildungswerk-rosenheim.de

Katholisches Kreisbildungswerk Traunstein e.V.

Telefon 0861 69495
Internet www.kbw-traunstein.de



Weitere Veranstaltungen

zu Pilgern & Bergspiritualität für 2026
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

Gute Frage:

„In Welcher Welt
willst du leben?“



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.

„Gott ist die Liebe.“

1 Joh 4,16

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



Zitate Von Papst Franziskus aus *Laudato si, die Umwelt- und Sozialenzyklika von 2015*)

*„Es ist möglich, die Lebensqualität zu verbessern und dabei einen gemäßigten Lebensstil zu fördern, der von der Fähigkeit geprägt ist, mit wenig zufrieden zu sein.“
(LS 222).*

Das bedeutet z.B.:

- + bewusster Konsum
(nicht alles kaufen, was möglich ist)
- + weniger Ressourcen verbrauchen
(Wasser, Energie, Plastik)
- + Reparieren statt Wegwerfen.

Ökologischen Spiritualität zeigt sich auch in den kleinen Entscheidungen im Alltag:

*„Der Christ ist dazu aufgerufen, mit seinen alltäglichen Gesten zu zeigen, dass er verantwortlich ist.“
(LS 211)*

Konkret heißt das:

- + Mülltrennung
- + energiesparendes Verhalten
- + bewusste Mobilität (z.B. zu Fuß gehen, Fahrrad oder Öffentliche statt Auto)

*„Der Kauf ist nicht nur ein wirtschaftlicher Akt, sondern immer auch eine moralische Handlung.“
(LS 206)*

Das kann bedeuten:

- + regionale und saisonale Lebensmittel kaufen
- + auf faire Produktionsbedingungen achten
(Fairtrade, Bio etc.)
- + weniger Fleisch essen (wegen Umwelt- und Tierethik)

Zeit für Natur und Stille

Papst Franziskus empfiehlt, Zeit in der Natur zu verbringen, sie zu achten und als Geschenk Gottes zu erfahren:

*„Wenn jemand nicht mehr fähig ist, das Schöne zu bewundern, ist auch alles andere gleichgültig geworden.“
(vgl. LS 215)*

Bildung und Dialog

Veränderung beginnt mit Bewusstsein. Papst Franziskus ruft zu einer „ökologischen Umkehr“ auf durch Bildung, Dialog und gemeinschaftliches Handeln:

*„Informationen reichen nicht. Großartig ist nur, was zur inneren Reifung und zu einem Lebensstil im Einklang mit der Schöpfung führt.“
(vgl. LS 211)*

09. - 11. Januar 2026

Mit der Djembe ins neue Jahr
Meditatives Trommeln

„Allem Anfang wohnt ein Zauber inne“ wusste schon Hermann Hesse. Diesem Zauber wollen wir an diesem Wochenende mit einem achtsamen und zugleich intensiven Klangerlebnis beim gemeinsamen Trommeln sowie mit besinnlichen Texten und leichten Entspannungsübungen begegnen. Der Energiefluss der Trommeln hilft uns dabei, das neue Jahr kraftvoll zu beginnen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Leitung	Karin Plötz
Zeit	Beginn Freitag, 09.01.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 11.01.2026, 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

16. - 18. Januar 2026

Tage der Stille
"Aus der Stille Kraft schöpfen"

Übungen zur Körperwahrnehmung, geistliche Impulse, Zeit zum Spaziergehen und zur Wahrnehmung der Natur, Möglichkeit zum Einzelgespräch als Begleitung des persönlichen Weges.

In Kooperation mit ephata.

Leitung	Dorothea Schroth
Beginn	Freitag, 16.01.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 18.01.2026, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 290,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

24. - 25. Januar 2026

Resilienz stärken
mit biblischen Texten und
sozialtherapeutischem Rollenspiel

Resilienz bedeutet so viel wie psychische Widerstandskraft oder die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen meistern zu können. Eine Fähigkeit, die in unseren herausfordernden Zeiten im wahrsten Sinn des Wortes not-wendig ist.

Durch biblische Texte, an die wir mit der Methode des sozialtherapeutischen Rollenspiels herangehen, und im Teilen mit der Gruppe erfahren wir Stärkung für den eigenen Umgang mit persönlichen und globalen Herausforderungen.

Leitung	Monika Hirschauer P. Rainer Reitmaier SDB
Zeit	Beginn Samstag, 24.01.2026, 09.30 Uhr Ende Sonntag, 25.01.2026, 12.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 165,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

30. Januar - 01. Februar 2026

Meditation zum Jahresbeginn
Ein Wochenende nur für Männer!
„Wer Ruhe findet in sich selbst,
findet Ruhe an allen Orten“

Die jahrhundertealte Erfahrung der Wüstenväter hat sich in der ältesten Form christlicher Meditation verdichtet – dem Herzens- gebet.

An diesem Wochenende in St. Ottilien wollen wir im Rhythmus der Mönche leben und das Schweigen und Loslassen üben.

Dazu verhelfen uns Körperübungen und das stille Sitzen, wie es auch im Zen geübt wird, sowie ausgesuchte Texte der Heiligen Schrift. Mit dabei: Zwei Stunden Bewegung oder Sport und die Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet der Mönche.

Leitung	Prof. Dr. Martin Rötting
Zeit	Beginn Freitag, 30.01.2026, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 01.02.2026, 13.30 Uhr
Ort	Erzabtei St. Ottilien (Nähe Ammersee)
Kosten	Kursgebühr: 60,- €, Unterkunft/Verpflegung: 200,- € (separat im Haus zu zahlen)
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

18. - 25. Februar 2026

Fasten - eine Atempause für Leib und Seele
Geistliche Heilfastenwoche

Fasten ist schon seit Beginn aller Religiosität geschätzt, um Leib, Seele und Geist zu reinigen und sich für neue Erfahrungen zu öffnen. Wir führen das Buchinger-Fasten durch, das sich auf Tee, Brühe, Obst- und Gemüsesäfte beschränkt.

Die geistlichen Impulse stehen unter dem Thema "Und du?", dem Titel des neuen Fastenbegleiters der KLB Bayern, an dem wir uns inhaltlich orientieren. Daneben gibt es im Kurs-geschehen Ruhepausen und Raum für Bewegung, Austausch und Zeiten der Stille, Kreativität und Tanz. Gemeinsame Gottesdienstfeiern unterstützen den Fasten-Prozess.

Leitung	Regina Schaich Sebastian Funer
Zeit	Beginn Mittwoch, 18.02.2026, 17.00 Uhr Ende Mittwoch, 25.02.2026, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 749,50 €, Frühbucherpreis bis 01.01.2026: 724,50,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

21. Februar 2026

„Dank und Segen
für den gemeinsamen Weg“
Tag der Hochzeitsjubilare

Tag für Tag, Jahr für Jahr gemeinsam durchs Leben – das ist Aufgabe und Herausforderung, aber auch Geschenk.

Die Vergangenheit in den Blick nehmen – für die Zukunft vertrauen.

An diesem Tag ist Zeit und Gelegenheit, für alles Gott zu dan-ken und um seinen Segen zu bitten.

Eine Dankmesse und Paarsegnung mit Prälat Lorenz Kastenho-fer und ein festliches Candlelight-Dinner runden den Tag ab.

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber Johannes Sporrer
Zeit	Samstag, 21.02.2026, Beginn 14.00 Uhr Ende 20.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kosten entstehen nur für das Candlelight- Dinner, 33,- € pro Person plus Getränke
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

07. März 2026

Oasentag „Vorösterliche Zeit“
Dem Heilsgeschehen näherkommen

- + 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.
- + Gemeinsam Singen, meditieren, über den Glauben austauschen.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Samstag, 07.03.2026 Beginn 09.30 Uhr Ende 16.00 Uhr
Ort	Haus Mechthild Augsburgerstr. 3a 80337 München
Kosten	Kostenfrei, kleine Spende für das Mittagessen erwünscht
Anmeldung	bis 25. Februar 2026 bei sr.katharina@barmherzige.net

08. März 2026

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

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

Kinderbetreuung ist organisiert.

Die Eltern haben Zeit für sich als Paar.

Leitung	Susanne Kienast Martin Kienast
Zeit	Sonntag, 08.03.2026 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Or	Pfarrheim Laufen Spannbruckerplatz 2 83410 Laufen
Kosten	Kostenfrei, Kosten entstehen nur für Mittagessen und Getränke
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

20. - 22. März 2026

Zur Quelle gehen... Taizé Wochenende auf der Fraueninsel

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

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

Ayurvedisches Essen

Leitung	Andrea Uhl
Zeit	Beginn Freitag, 20.03.2026, 17.30 Uhr Ende Sonntag, 22.03.2026, 15.00 Uhr
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth 83256 Frauenchiemsee
Kosten	Kursgebühr: 115,- €, Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

20. - 21. März 2026

Aus dem Brunnen des Glaubens schöpfe Stiller Tag

- + 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, 20.03.2026, 18.00 Uhr Ende Samstag, 21.03.2026, 17.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 140,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

21. März 2026

„...damit die Liebe bleibt“

Ein Tag für uns als Paar

Sich Zeit nehmen - gegenseitiges
Verständnis vertiefen und aus christlichen
Kraftquellen gemeinsam wachsen

Die Referentinnen laden ein zum Gespräch zu zweit als Paar, zum Austausch mit der Gruppe, zu achtsamen Übungen und einem kreativen Angebot. Damit auch Paare mit Kindern daran teilnehmen können, wird Kinderbetreuung für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter angeboten.

Wenn jeder einen kulinarischen Beitrag zum gemeinsamen Mittagsbuffet mitbringt, gibt es einen reichlich bunt gedeckten Tisch, über den sich alle freuen.

Leitung	Alexandra Schiedeck Hélécine Masson
Zeit	Samstag, 21.03.2026 Beginn 10.00 Uhr Ende 16.00 Uhr
Ort	Pfarrsaal St. Anton Kapuzinerstraße 36a 80469 München
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

„Die Liebe besteht in der Mitteilung
von beiden Seiten“
Ignatius von Loyola



Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Freitag, 27.03.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 29.03.2026, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr, Kosten für Unterkunft/Verpflegung
Anmeldung	bis 13. März 2026 bei sr.katharina@barmherzige.net

Leitung	Astrid Herrmann
Zeit	Beginn Donnerstag, 02.04.2026, 18.00 Uhr Ende Freitag, 03.04.2026, 08.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 70,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

13. April 2026

Meiner Seele Raum geben
Tage zum Anknüpfen

Von April 2026 bis August 2026 laden wir ein, sich einmal im Monat einen Montag Zeit zu gönnen und der Seele bewusst Raum zu geben. Mit biblischen und kreativen Elementen, Körperübungen, Austausch in einer kleinen festen Gruppe und Zeiten der Stille wollen wir anknüpfen an das, was uns jeweils trägt. Hoffentlich neu gestärkt stellen wir uns dann den Herausforderungen des Alltags, bis wir einen Monat später wieder zusammenkommen.

Der Kurs umfasst folgende fünf Termine:

immer Mo 13.04. / 04.05. / 08.06. / 06.07./ 03.08.
Bitte für die Mittagspause eine Brotzeit mitbringen.

Leitung	Astrid Herrmann
Zeit	Montag, 13.04. / 04.05. / 08.06. / 06.07./ 03.08.2026, Beginn 10.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 150,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

17. - 19. April 2026

Ja, was glaubst denn du? - 2.0
Ein Glaubenswochenende
nur für Männer!

Der Katechismus ist dick und schwer. Es gibt so viele Glaubenssätze und -vorstellungen und jede Menge Dogmen.

- + Was glaube ich?
- + Womit habe ich meine Schwierigkeiten?
- + Was gibt mir Halt?
- + Wie ging es mir als Kind, als Jugendlicher mit den verschiedenen Glaubenssätzen?
- + Was ich schon immer mal fragen wollte ... und worüber ich mit anderen mal reden möchte.

Ein Wochenende zum einfach mal Nachfragen, Hinterfragen, Antworten finden und Diskutieren.

Leitung	Bernhard Zottmann
Zeit	Beginn Freitag, 17.04.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 19.04.2026, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Kreuzschwestern Hall in Tirol
Kosten	Keine Kursgebühr, Unterkunft/Verpflegung inkl. Kurtaxe: 145,- € (separat im Haus zu bezahlen)
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

24. - 26. April 2026

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 und kontemplativen Meditationseinheiten sowie eingestreute Märchen wollen wir dem nachspüren und Impulse für den Alltag erhalten.

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

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 24.04.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 26.04.2026, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 94,- €, Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

26. April 2026

Zeit für mich – Zeit für uns

Paar- und Familientag

mit Kinderbetreuung ab Kindergartenalter

Einen Tag lang die Stopp-Taste drücken. In der Rush-Hour des Lebens durchatmen und sich neu verbinden – mit sich selbst, mit dem Partner, mit den Kindern. Sich einen Tag Zeit nehmen und mit Gott auf dem Weg sein.

Das erwartet Sie am Vormittag (Extra-Programm für die Kinder)

- + Symbolauszeit: Was trägt mich/uns im Inneren?
- + Lebenslinien: „Unser Weg - gemeinsam mit Gott“
- + Wie voll ist mein Glas – Pegelstand meiner Bedürfnisse
- + Am Nachmittag: Klosterführung mit der ganzen Familie
- + Spiele für Groß und Klein
- + Zum Abschluss Eucharistiefeier mit einem Pater der Salesianer

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber Johannes Sporrer
Zeit	Sonntag, 26.04.2026, Beginn 09.30 Uhr Ende 17.00 Uhr
Ort	Kloster Benediktbeuern
Kosten	keine Kursgebühr, Kosten nur für Mittagessen
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

08. - 10. Mai 2026

Die Vier Säulen für geistiges Wohlbefinden -
Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)
Ein Achtsamkeitswochenende nur für Männer!

Nach wissenschaftlichen Forschungen wird die Gesundheit und das Wohlbefinden der menschlichen Psyche in den vier Säulen des geistigen Wohlbefindens zusammengefasst:

- 1) Gewahrsein
- 2) Verbundenheit
- 3) Selbsterkenntnis
- 4) Lebenssinn

Die Grundlage für die Stärkung der vier Säulen ist Achtsamkeit. An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit dem Konzept der Achtsamkeit und üben Sitzmeditation, Gehmeditation sowie Körperwahrnehmung in Stille und Bewegung.

Methoden: Kurzvorträge, viel erfahrungsorientiertes Üben, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion.

Leitung	Christian Storch
Zeit	Beginn Freitag, 08.05.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 10.05.2026, 13.00 Uhr
Ort	Haus der Begegnung Hl. Geist Burghausen
Kosten	keine Kursgebühr, Unterkunft/Verpflegung: 220,- € (separat im Haus zu bezahlen)
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

08. - 10. Mai 2026

„Der Stimme meines Herzens folgen
und mutig neue Wege gehen“
Wochenende zum Aufatmen, Singen
und Orientieren

Singende Menschen bewältigen ihr Leben leichter und erleben dieses glücklicher. Das ist wissenschaftlich belegt. Diese Kraftquelle nutzen wir und machen sie erlebbar.

Zeit, um unseren Atem zu spüren und unsere Stimme zum Klingen zu bringen. Wir erkunden Resonanzräume und verbinden uns mit dem, was Kraft und Heil schenkt. Impulse und Übungen begleiten Sie auf dem Weg der inneren Orientierung für persönliche Veränderungen, die anstehen.

Auch für Einsteiger:innen geeignet.

Leitung	Astrid Herrmann Christine Kölbl
Zeit	Beginn Freitag, 08.05.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 10.05.2026, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 290,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

09. Mai 2026

„Wie redest du eigentlich mit mir?“
**Ein Tag für uns als Paar – um gut
miteinander zu kommunizieren.**

In unserer sich schnell verändernden Zeit steigen die Ansprüche, natürlich auch an den Lebenspartner, die Lebenspartnerin.

Es wird immer wichtiger, Wünsche und Hoffnungen mit dem anderen teilen zu können. Das geht in der Regel nur über Sprache.

Wir wollen unser Gespräch auffrischen, einander wertschätzen und uns der Notwendigkeit von guter Kommunikation bewusstwerden.

Leitung	Ulrich Englmaier Sylvia Englmaier
Zeit	Beginn Samstag, 09.05.2026, 10.00 Uhr Ende Samstag, 09.05.2026, 17.00 Uhr
Ort	Kloster Maria Eck Maria-Eck-Str. 2 83313 Siegsdorf
Kosten	keine Kursgebühr, Kosten entstehen nur für das Mittagessen
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

09. Mai 2026

„Frühlingserwachen“
Malkurs und Selbsterfahrung

Im Frühling erstrahlt alles neu und diese schöne Energie möchten wir mit unseren Bildern einfangen.

Für unsere Inspiration nutzen wir den Schlossgarten und machen dort ein paar Skizzen zu Formen und Farben. Nachdem wir uns mit dem Malen und den Materialien vertraut gemacht haben, entstehen verschiedenen Frühlingbilder, die wir gemeinsam betrachten und uns von anderen Ideen inspirieren lassen.

Dabei steht der Spaß am Entdecken im Vordergrund. Auch Malanfänger:innen sind herzlich willkommen!

Leitung	Petra Gebhard
Zeit	Beginn Samstag, 09.05.2026, 09.30 Uhr Ende Samstag, 09.05.2026, 16.30 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Kursgebühr: 90,- € (die Materialpauschale 10,- € ist separat vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

15. Mai 2026

Geist+reich
Online-Impulsreihe für alle,
die mehr Spirit suchen

Schalten Sie die Kamera ein und lassen Sie sich inspirieren:

- + Eine Achtsamkeitsübung am Anfang
- + Mini-Impulse rund um den hl. Geist
- + Austausch
- + Gebet um den Heiligen Geist
- + Digitale Gebetswand und gemeinsame Spotify-Playlist
- + Tägliche Denkanstöße zwischen den Abenden

Schalten Sie die Kamera aus und bleiben sie Geist+reich.

Weitere Termine: 18.05. und 22.05.

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber
Zeit	Beginn Freitag, 15.05.2026, 20.00 Uhr Ende Freitag, 15.05.2026, 21.00 Uhr
Ort	per Zoom, den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung
Kosten	kostenfrei
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

15. - 23. Mai 2026

Mach alles neu!
Pfingstnovene Variante A

In einer online-Gebetsgemeinschaft werden wir gemeinsam die Pfingstnovene begehen.

Dazu treffen wir uns von Freitag nach Christi Himmelfahrt bis Samstag vor Pfingsten jeden Tag per Zoom um 7:00 Uhr zu einer halben Stunde Stillegebet und anschließendem Morgenlob und um 20:30 Uhr zu einem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.

Innerhalb dieses Rahmens gestalten Sie jeweils Ihren normalen Alltag.

Leitung	Jonas Weinzierl
Beginn	Freitag, 15.05.2026, 07.00 Uhr Ende Samstag, 23.05.2026, 21.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 45,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

15. - 23. Mai 2026

Mach alles neu!
Pfingstnovene Variante B

Über den gesamten Zeitraum der Pfingstnovene oder über einen im Vorfeld vereinbarten verkürzten zusammenhängenden Zeitraum machen Sie ignatianisch geprägte „Exerzitien(tage) daheim“. Sie wohnen zu Hause oder an einem von Ihnen selbst gewählten Ort, halten sich die Tage aber von Ihren alltäglichen Verpflichtungen frei.

Über die online-Gebetsgemeinschaft (siehe Variante A im Programm) hinaus gibt es jeden Tag das Angebot einer angeleiteten Schriftbetrachtung, Vorschläge für Körpergebet, Wahrnehmungsübungen, individuelle Gebetszeiten und ein tägliches Begleitgespräch.

Leitung	Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Freitag, 15.05.2026, 07.00 Uhr Ende Samstag, 23.05.2026, 21.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 45,- € der Variante A zuzüglich 25,00 € pro Exerzitientag
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

22. - 25. Mai 2026

Der Geist Gottes atmet in Dir
Taizé Pfingst Retreat Fraueninsel

Wir wollen das Pfingstfest auf der Insel gemeinsam feiern. Uns öffnen für das Wirken des Geistes in uns und in der Schöpfung – durch Bibelimpulse, Gebet, Gesänge, Stille und in einer liebevollen 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 und meditative Tänze werden uns begleiten. Ayurvedisches Essen

Leitung	Andrea Uhl
Zeit	Beginn Freitag, 22.05.2026, 17.30 Uhr Ende Montag, 25.05.2026, 15.00 Uhr
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth 83256 Frauenchiemsee
Kosten	Kursgebühr: 123,- €, Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

14. Juni 2026

Lebenszeit – Zeit zum Leben Ein Tag für uns als Paar – Im Rhythmus des Klosterlebens

Lassen Sie sich als Paar an diesem Tag auf den klösterlichen Tagesablauf mit seinem Wechsel von Gebetszeiten, Tätigkeit und Ruhe ein.

Wir spüren in die Lebendigkeit und Tiefe des Psalmengebetes hinein und nehmen am Stundengebet des Konvents teil. Das Benediktinerkloster und die sommerliche Natur laden ein, als Paar miteinander unterwegs zu sein und mit begleitenden Impulsen gut ins Gespräch zu kommen.

In Kooperation des Fachbereichs Ehe- und Familienpastoral mit der Benediktiner-Abtei Scheyern

Leitung	Johannes Sporrer zusammen mit einem Padre des Klosters Scheyern
Zeit	Sonntag, 14.06.2026 Beginn 09.30 Uhr Ende 17.30 Uhr
Ort	Benediktinerabtei Scheyern
Kosten	keine Kursgebühr, Kosten entstehen nur für das Mittagessen
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage



„Gott suchen und finden
in allen Dingen.“

Ignatius von Loyola

22. Juni 2026

Maria Magdalena – dem Leben zugewandt Orientierungstag für Frauen

Am 22. Juli gedenken Christ: innen weltweit der Maria von Magdala, der wichtigsten Auferstehungszeugin und Verkünderin an die Jüngerinnen und Jünger Jesu. Einen Monat davor feiern wir die Apostelin im getanzten Gebet, kreativem Gestalten, gemeinsamen Wortgottesdienst und lassen ihre Botschaft lebendig werden.

Wir spüren nach, wie sich die Geschichte der Maria Magdalena mit unserem eigenen Leben verbinden lässt. Maria Magdalena steht für Freiheit und Würde von Frauen als Töchter Gottes. Sie ermutigt uns, kraftvoll, Glaubenszeugnis in unserem Alltag zu geben.

Leitung	Barbara Huber-Bertl Katharina Balle-Dörr
Zeit	Montag, 22.06.2026 Beginn 09.30 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 45,- €, Verpflegung: 21,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

24. - 28. Juni 2026

Zeit haben, zur Mitte finden, Verbundenheit erfahren Kurzabbatical

Mit Hilfe verschiedener Übungen zur Achtsamkeit und Wahrnehmung, Meditation im Sitzen, aber auch in Bewegung kommen wir wieder mehr in Kontakt mit uns selbst.

Wir üben einen wertfreien, dafür aufmerksamen und liebevollen Blick ein auf uns selbst, das Gegenüber, die Welt, in der wir leben.

Im Schweigen, das durch die Tage trägt, aber auch im wohlwollenden Austausch innerhalb der Gruppe finden wir wieder mehr zur eigenen Mitte und können so auch verstärkt Verbundenheit erfahren.

Leitung	Stefanie Langel Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Mittwoch, 24.06.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 28.06.2026, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 540,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

03. - 05. Juli 2026

Qigong im Sommer
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, kontemplative Meditationseinheiten und Textimpulse.

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

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 03.07.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 05.07.2026, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 94,- €, Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

06. - 08. Juli 2026

„bedeutsam – belanglos“
Ösentedage mit Prälat Piendl

In diesen Tagen nehmen wir unser eigenes Leben unter den Perspektiven "bedeutsam" bzw. "belanglos in den Blick.

Dabei begleitet uns in diesem Jahr Prälat Bernhard Piendl, der ehemalige Landescaritasdirektor. Er kann auf einen reichen Lebensschatz zurückschauen.

Es gibt Zeiten des Gebets sowie gemeinsame Eucharistiefeiern, aber auch gemütliche Abendrunden.

Es sind natürlich auch Einzelgespräche möglich.

Leitung	Prälat Bernhard Piendl Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Montag, 06.07.2026, 10.00 Uhr Ende Mittwoch, 08.07.2026, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 100,- €, Unterkunft/Verpflegung: 151,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

10. - 12. Juli 2026

Tage der Stille
„Uns vom Heiligen Geist vorbehaltlos
leiten lassen: Das ist es.“
(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, 10.07.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 12.07.2026, 13.00 Uhr
Ort	Kloster Zangberg Hofmark 1 84539 Zangberg
Kosten	Kursgebühr: 50,- € Unterkunft/Verpflegung: 140,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

23. Juli 2026

Sinne wecken - Seele stärken
Besinnungstag - im Schlosspark mit
unseren Fürstenrieder Schloss-Bienen

Das Leben der Bienen und das eines Bienenstocks geben uns an diesem Tag interessante und aufschlussreiche Anregungen, das eigene Leben und Arbeiten zu überdenken.
Sinn- und besinnlich verbringen wir den Tag in einer kleinen Gruppe und zeitweise auch allein. Wir verbinden uns mit der Schöpfung, um uns für den Alltag zu stärken.
Wir lassen uns von dem Gedanken führen, Gottes Geschöpfe zu sein. Wir laden ein, Achtsamkeit und Dankbarkeit zu spüren.

Leitung	Dr. Alfred Anton Fliegerbauer Astrid Herrmann
Zeit	Beginn Donnerstag, 23.07.2026, 09.30 Uhr Ende Donnerstag, 23.07.2026, 16.30 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 90,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

24. - 26. Juli 2026

Qigong im Sommer mit Taiji Stab
Mit Qigong und Stab sich selbst
und die Natur entdecken

Atmung, Vorstellungskraft und Bewegung sind die drei Säulen des Qigong, durch die Störungen im Energiefluss des Menschen ausgeglichen werden können.

Für den, der sich eingehend damit beschäftigt, eröffnet Qigong eine unerschöpfliche Faszination, die den ganzen Lebensweg und die Lebensweise heilsam durchdringen kann.

Wir üben die Form Taiji Stab. Der Tag beginnt und endet mit kontemplativen Meditationseinheiten. Es sind ausreichend Pausen zur eigenen Gestaltung. Stäbe können gestellt werden. Vorkenntnisse von Vorteil aber nicht Bedingung

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 24.07.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 26.07.2026, 13.00 Uhr
Ort	Besinnungshaus der Herz-Jesu-Missionare Oase Steinerskirchen Steinerskirchen 1 86558 Hohenwart
Kosten	Kurgebühr: 115,- € Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen.
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

24. - 26. Juli 2026

**Ü60 - den Übergang gestalten: Letzte
Berufsjahre und (Vor-)Ruhestand im Blick
Ein Wochenende nur für Männer!**

Der Beruf ist für Viele ein wichtiger Teil des Lebens und der eigenen Identität. Im besten Fall erfahren wir dort Anerkennung, Lebens-sinn und Erfolg. Auf der anderen Seite erleben Männer, dass der Beruf sie aus-zehrt oder krank macht.

Je nach Situation nehmen wir die letzten Berufsjahre oder den Übergang in den (Vor-) Ruhestand in den Blick, um das eigene Leben in einer guten Balance zu halten:

Einzel und in der Gruppe werden wir u.a. mit Methoden des Berufungscoaching wave arbeiten. Aber auch das Erleben der wunderbaren Natur rund um St. Ottilien soll nicht zu kurz kommen.

Leitung	Wolfgang Dinkel
Zeit	Beginn Freitag, 24.07.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 26.07.2026, 13.00 Uhr
Ort	Erzabtei St. Ottilien (Nähe Ammersee)
Kosten	Kursgebühr 50,- € Unterkunft/Verpflegung 200,- € (separat im Haus zu bezahlen)
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

Intuitives Bogenschießen

Mit Pfeil und Bogen
zur eigenen Mitte finden

Leitung	Axel Kelp Jonas Weinzierl
Zeit	Freitag, 24.07.2026 Beginn 10.30 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Alte Ziegelei Eching, Krs. Freising
Kosten	Kursgebühr: 65,- € inkl. Leihausrüstung, bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen!
Anmeldung	exerzitionen@schloss-fuerstenried.de

Unterwegs mit Benedikt im Geist des Friedens

Ora et labora Tage

Es ist möglich, die Tage nur zur Hälfte und nur an einem Standort mitzuerleben.

Leitung	Claus Stegfellner Br. Joachim Zierer OSB P. Wolfgang Hubert OSB
ZeitT	Beginn Samstag, 29.08.2026, 12.00 Uhr Ende Freitag, 04.09.2026, 14.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 145,- €, Frühbucherpreis bis 31.05.2025: 120,- €, Unterkunft/Verpflegung: 360,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

04. - 08. September 2026

„Dolce vita – Leben in Fülle“
**In Rom der eigenen Berufung
auf die Spur kommen (30 – 48 Jahre)**

Dazu laden wir Sie ein, wenn Sie zwischen 30 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 Sr. Erika Wimmer
Zeit	Beginn Freitag, 04.09.2026, 15.00 Uhr Ende Dienstag, 08.09.2026, 11.00 Uhr
Ort	Casa Santa Maria Rom
Kosten	Kostenbeitrag: ca. 280,- €
Anmeldung	berufungspastoral@eomuc.de

20. September 2026

„Emotionscoaching – geht das?“
**Ein Tag für uns als Paar – um mit
Gefühlen konstruktiv umzugehen**

Es gibt vielfältige Gefühle. Manche mögen wir, andere wollen wir am liebsten loswerden. In unserem Miteinander spielen sie eine entscheidende Rolle. Wie können wir sozial verträglich mit unseren Emotionen umgehen – vor allem auch angesichts einer oft aufgeheizten Stimmung privat oder in der Gesellschaft? Es lohnt sich, das Thema näher anzuschauen.

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

Eine Veranstaltung der Ehe- und Familienpastoral in Kooperation mit der Bäuerlichen Familienberatung

Leitung	Agnes Passauer
Zeit	Sonntag, 20.09.2026 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth 83256 Frauenchiemsee
Kosten	keine Kursgebühr Kosten entstehen nur für das Mittagessen
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

25. - 27. September 2026

Tage der Stille
Kraft tanken für Leib und Seele

Die Seele "aufatmen" lassen in gemeinsamen Meditationen und Zeiten im Schweigen.

Den Körper mit neuer Energie füllen durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Neue Wege entdecken durch thematische Impulse und Einzelgespräche.

In Kooperation mit ephata

Leitung	Renate Frank
Zeit	Beginn Freitag, 25.09.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 27.09.2026, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 290,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

28. - 29. September 2026

**Meditation und
intuitives Bogenschießen**

Einen Tag zum „Runterkommen“ und durch meditative Übungen mal die Alltäglichkeit verlassen, um zur Ruhe zu kommen und sich mit der Liebe Gottes verbinden. Den zweiten Tag durch intuitives Bogenschießen Achtsamkeit trainieren und erspüren, was ist wichtig und wesentlich in meinem Leben.

Am 1. Tag sind wir im Schloss Fürstenried, übernachten da und verbringen den 2. Tag in Eching am Parcours „einfach Bogenschießen“.

Leitung	Axel Kelp Astrid Herrmann
Zeit	Beginn Montag, 28.09.2026, 09.30 Uhr Ende Dienstag, 29.09.2026, 15.30 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 180,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

05. - 09. Oktober 2026

Ikonenschreibkurs Christusikonen

- + Wer herrscht in der Welt?
- + Wer ist mein Vorbild?
- + Wer gibt mir Stärke?
- + Wer hilft mir, wenn ich nicht mehr weiterweiß?

Darauf gibt es viele Antworten. Wir Christinnen und Christen können manchmal mit "Christus hilft uns" antworten.

Die in diesem Ikonen-Kurs entstehenden Christusikonen begleiten uns in der Woche des Schreibens. Gebet, Gottesdienste und geistliche Begleitung ergänzen den Prozess des Ikonenschreibens.

Leitung	Rosmarie Kaderli Diakon Josef Jackl
Zeit	Beginn Montag, 05.10.2026, 10.00 Uhr Ende Freitag, 09.10.2026, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 300,- € Frühbucherpreis bis 15.08.2026: 270,- € Unterkunft/Verpflegung: 353,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de



**„Unruhig ist unser Herz,
bis es Ruhe findet in dir.“**
Aurelius Augustinus

16. - 18. Oktober 2026

**Qigong für eine kraftvolle Herbstzeit
(Schweigekurs)**
Stille ist das Licht des Herzens

Der Herbst ist die Zeit des Elements Metall, des Sammelns und der Reflektion. Er lädt uns ein abzuwägen, was wir weiterhin in unser Leben integrieren, behüten und wessen wir uns lieber entledigen möchten.

Ausgewählte Übungen aus dem Schatz des Qigong und hilfreiche Denkanstöße können uns auf körperlicher und seelischer Ebene darin unterstützen. Wir üben im durchgängigen Schweigen – bei geeignetem Wetter – in der Natur. Ergänzt wird durch Körpereigenmassagen und kontemplative Meditationseinheiten. Es bleiben ausreichend Pausen zur eigenen Gestaltung. Vorkenntnisse nicht notwendig.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 16.10.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 18.10.2026, 13.00 Uhr
Ort	Besinnungshaus der Herz-Jesu-Missionare Oase Steinerskirchen Steinerskirchen 1 86558 Hohenwart
Kosten	Kurgebühr: 115,- € Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen.
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

16. - 18. Oktober 2026

„Zeit für mich und meine Seele –
Dem Leben auf der Spur...“
Besinnungswochenende

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

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

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Freitag, 16.10.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 18.10.2026, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz Abt-Johannes-Höck-Str. 8 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr, Kosten entstehen für Unterkunft/Verpflegung im Gästehaus
Anmeldung	bis 05. Oktober 2026 bei sr.katharina@barmherzige.net

17. Oktober 2026

**Einkehrnachmittag für Ehrenamtliche
in der Familien- und Kinderpastoral**
Einfach mal SEIN

Ehrenamtliches Engagement darf heute mal ruhen:
einfach mal da sein, ohne selbst etwas zu tun, Zeit für mich –
Zeit für Gott, biblische Impulse zum Thema „Familie“
und natürlich auch Neues aus der Familienpastoral.

Ein Dank für Ehrenamtliche von der Ehe- und
Familienpastoral.

23. - 25. Oktober 2026

**Mit der Djembe Kraft tanken
für die dunkle Jahreszeit**
Meditatives Trommeln

Wenn die Tage kürzer werden, richtet sich der Fokus wieder
mehr nach innen. Dort wohnt ein Reichtum, den wir durch
das achtsame und zugleich intensive Klangerlebnis beim ge-
meinsamen Trommeln wahrnehmen wollen. Mit besinnlichen
Texten und leichten Entspannungsübungen finden wir zu
unserer Mitte und nutzen den Energiefluss der Trommeln, um
unsere Akkus für das restliche Jahr noch einmal aufzuladen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber
Zeit	Samstag, 17.10.2026 Beginn 14.00 Uhr, Ende 18.00 Uhr
Ort	St. Gabriel Braystr. 15 München-Bogenhausen
Kosten	kostenfrei
Anmeldung	eheundfamilie@eomuc.de oder per Telefon 089 2137-1244

Leitung	Karin Plötz
Zeit	Beginn Freitag, 23.10.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 25.10.2026, 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

24. Oktober 2026

„Love is in the air“
**Ein Tag für uns als Paar –
inspiriert von der Musik**

Mindestens ein Drittel aller Lieder handeln von der Liebe. Auch in der Bibel wird die Liebe besungen - so z.B. im *Hohe Lied der Liebe*, das König Salomo zugeschrieben wird. Durch Lieder neuerer Zeit lassen wir uns durch den Tag führen, suchen über die Texte Zugänge zum Geheimnis der Liebe, entdecken Parallelen zu unserer Paarbeziehung. Wir wollen unsere Beziehung pflegen, sie stärken und unser Glück feiern!

Nachmittags Führung in der Klosterkirche Ettal. Am Ende des Tages, gemeinsame Segensandacht.

In Kooperation mit der Tourismusseelsorge und der Benediktinerabtei Ettal

Leitung	Ulrich Englmaier Florian Hammerl
Zeit	Samstag, 24.10.2026 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Ettaler Haus Ammergauer Str. 8 82488 Ettal
Kosten	keine Kursgebühr Kosten entstehen nur für das Mittagessen
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

06. - 08. November 2026

**Inselstage - Klärungstage
Ein Wochenende nur für Männer!**

Wieder reif für die Insel?

Zur Abwechslung wieder am Seeufer des wunderschönen Starnberger Sees im Kloster Bernried. Die einzigartige Lage des Klosters hilft uns wieder Abstand zum Alltag zu bekommen und unsere Selbstwahrnehmung zu stärken.

An diesen Tagen ist auch Raum für die eigenen persönlichen Themen. Zu diesen Tagen gehören ein vertrauensvoller Austausch unter Männern, Impulse aus der christlichen Weisheit, systemische und lösungsorientierte Gesprächsführung, Entspannung und natürlich eine ordentliche Portion Humor.

Leitung	Bernhard Zottmann Wolfgang Tutsch
Zeit	Beginn Freitag, 06.11.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 08.11.2026, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried Klosterhof 8 82347 Bernried
Kosten	Kostenfrei Unterkunft/Verpflegung: 234,- € (separat im Haus zu bezahlen)
Anmeldung	www.maennerseelsorge-muenchen.de

13. - 15. November 2026

Neuer Himmel – Neue Erde
Wochenende mit Tanz und Meditation

„Meditation des Tanzes – Sacred Dance“ ist markant und bekannt durch Friedel Kloke-Eibl.

Wir laden Sie ein, Tanz und Meditation zu verbinden und Veränderungen und Neues in Bewegung zu bringen. Dabei, so schrieb Friedel Kloke-Eibl, beginnen alle Veränderung mit einem Traum und alle großen Träume beginnen mit dem Wunsch, eine bessere. eine schönere Welt zu schaffen und schön ist alles, was Himmel und Erde verbindet: der Regenbogen, die Musik, der Tanz.

Leitung	Astrid Herrmann Friedel Kloke-Eibl
Zeit	Beginn Freitag, 13.11.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 15.11.2026, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 330,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

14. November 2026

Herzenssache
Ein Tag für uns als Paar – um zweisam
zu glauben – durch Höhen und Tiefen

Mit einer Prise Spaß und einer Portion Tiefe geht die Fahrt am Vormittag durch eine „Glaubensachterbahn“ aus acht Stationen. Als Paar suchen Sie nach Glaubenserfahrungen, die den Alltag bereichern und Feiertage strahlen lassen.

Am Nachmittag begeben wir uns in der Stille auf die Suche nach den eigenen Herzenssachen im Glauben. (Bibelverse/Erlebnisse/Werte/Gottesbilder).

Nach einem gemeinsamen Gottesdienst machen Sie sich dann mit ihrem Glaubensherz auf den Weg nach Hause.

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber
Zeit	Beginn Samstag, 14.11.2026, 10.00 Uhr Ende Samstag, 14.11.2026, 17.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
KostenT	keine Kursgebühr, Kosten entstehen nur für das Mittagessen und Nachmittagskaffee
Anmeldung	www.erzbistum-muenchen.de/paartage

20. - 22. November 2026

Tage der Stille
„Engel sind berufen
zum Heil der Menschen.“
(H.v.Bingen)

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, 20.11.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 22.11.2026, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kursgebühr: 59,- € Unterkunft/Verpflegung: 160,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

27. - 29. November 2026

**Qigong und kontemplative Meditation
(Schweigekurs) im Winter**
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 die Form des Kranichs.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 27.11.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 29.11.2026, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf Dorfener Straße 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 94,- € Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

28. November 2026

Was ist Advent?
Besinnungstag zum 1. Advent

- Dieser Tag zur Einstimmung und Vorbereitung auf den beginnenden Advent gibt Ihnen Gelegenheit mit Elementen aus der ignatianischen Spiritualität wie
- + mit kreativen Methoden Zugang zu Texten finden
 - + Zeiten der Stille
 - + Austausch in Kleingruppen
 - + Singen
 - + Gottesdienst

In Kooperation mit der GCL

Leitung	Irmgard Huber
Zeit	Beginn Samstag, 28.11.2026, 09.30 Uhr Ende Samstag, 28.11.2026, 17.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 90,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

05. Dezember 2026

Oasentag / Advent
Dem Heilsgeschehen näher kommen

- 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.
- Gemeinsam Singen, meditieren, über den Glauben austauschen.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Samstag, 05.12.2026 Beginn 09.30 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Haus Mechthild Augsburgerstr. 3a 80337 München
Kosten	Kostenfrei, kleine Spende für das Mittagessen erwünscht
Anmeldung	bis 25. November 2026 bei sr.katharina@barmherzige.net

11. - 13. Dezember 2026

Mache Dich auf und werde Licht
Taizé Wochenende auf der Fraueninsel

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.

Ayurvedisches Essen

Leitung	Andrea Uhl
Zeit	Beginn Freitag, 11.12.2026, 17.30 Uhr Ende Sonntag, 13.12.2026, 15.00 Uhr
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth 83256 Frauenchiemsee
Kosten	Kursgebühr: 115,- €, Unterkunft/Verpflegung sind im Seminarhaus separat zu bezahlen
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

11. - 12. Dezember 2026

Adventliche Sinnspuren
Stiller Tag

- + 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, 11.12.2026, 18.00 Uhr Ende Samstag, 12.12.2026, 17.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried Forst-Kasten-Allee 103 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 140,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

18. - 20. Dezember 2026

Auszeit vor Weihnachten Da berühren sich Himmel und Erde

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

In diesem Jahr lassen wir uns unter der großen Überschrift "Übergänge" vom Lied-Thema "Da berühren sich Himmel und Erde" inspirieren.

Leitung	Jürgen Bauer N.N.
Zeit	Beginn Freitag, 18.12.2026, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 20.12.2026, 15.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg Petersberg 2 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 110,- € Unterkunft/Verpflegung: 120,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de



Unser Programm: Online!

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

www.spiritualitaet-leben.de

Unsere Veranstaltungen

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

Weitere Informationen finden Sie
auf unserer Homepage

www.spiritualitaet-leben.de

**„Wir sind alle miteinander verbunden,
und kein Geschöpf ist überflüssig.“**

Pabst Franziskus in Laudato Sí 42

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 Interventionsgruppe 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 Interventionsgruppe 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.

GEISTLICHE BEGLEITUNG



2025 - 2026

Ausbildungskurs Geistliche Begleitung.

Infos unter exerzitien@eomuc.de

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

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

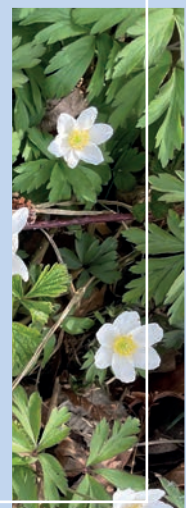
Geistliche Begleitung ist eine Wegbegleitung mit offenem Ohr und weitem Horizont. Sie verhilft dazu, die Frage nach Gott wach zu halten und neugierig zu bleiben auf Gottes Spuren im eigenen Leben und in der Welt.

Geistliche Begleitung ist ein qualifiziertes seelsorgliches Angebot, alles Gesprochene wird vertraulich behandelt. Neugierig? Dann vereinbaren Sie ein erstes Gespräch zum Kennenlernen und zur Klärung.

Informationen & Kontakt:

www.spiritualitaet-leben.de

> Geistliche Begeleitung



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



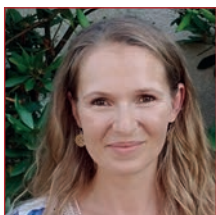
Thomas Hürten

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 / Fachbereich Exerzitien

Schrammerstr. 3

80333 München

Telefon 089 2137-74313

E-Mail exerzitien@eomuc.de

Veranstaltungshäuser:

Kontakt **Bildungshaus St. Martin**
 Kloster Bernried
 Klosterhof 8, 82347 Bernried

Telefon 08158 255-0

E-Mail zentrale@bildungshaus-bernried.de

Internet www.bildungshaus-bernried.de

Kontakt **Bildungshaus der Franziskanerinnen**
 Kloster Armstorf
 Dorfener Str. 12, 84427 Sankt Wolfgang

Telefon 08081 3038

E-Mail info@bildungshaus-armstorf.com

Internet www.bildungshaus-armstorf.com

Kontakt **Bildungshaus der Herz Jesu Missionare**
 Oase Steinerskirchen, 86558 Hohenwart

Telefon 08446 9201-0

E-Mail info@oase-steinerskirchen.de

Internet www.oase-steinerskirchen.de

Kontakt **ephata**
 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