



Erzabtei
St. Ottilien

Programm Exerzitienhaus 2026

Exerzitienhaus Programm 2026

www.ottilien.de

Liebe Freundinnen und Freunde von St. Ottilien,
 liebe Interessierte des Kursprogramms 2026!

Ein neues Gesicht mit einem neuen Namen schreibt das Vorwort zum Kursprogramm 2026. So möchte ich die Gelegenheit nutzen, mich Ihnen vorzustellen:

Mein Name ist P. Simon Brockmann. Ich bin 2017 in die Erzabtei eingetreten und habe nach einigen Jahren der Mitarbeit in der Gäste- und Kursarbeit im Oktober 2024 die Leitung des Exerziten- und Gästehauses St. Ottilien übernommen. Diese Aufgabe teile ich mir mit P. Otto Betler. Wir zwei haben die Nachfolge von P. Klaus Spiegel angetreten, der neun Jahre die Leitung des Hauses innehatte.

Wenn wir mit dem Programm 2026 beginnen, liegt das Heilige Jahr 2025 hinter uns. Der verstorbene Papst Franziskus hat dieses Jahr unter das Motto „Pilger der Hoffnung“ gestellt. Viele Menschen sind als Pilgerinnen und Pilger unterwegs, auf der Suche. Auf der Suche nach Vertiefung ihres Glaubens, nach der Begegnung mit unserem lebendigen Gott, nach Antworten auf Fragen in ihrem Leben. Als Pilgerin, als Pilger braucht es auf dem Weg Orte, wo eine Ruhe und Rast eingelegt werden kann. Dies möchten wir Benediktiner von St. Ottilien mit unserem Exerziten- und Gästehaus sein: Eine Oase, wo Sie zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen können.

Sie werden im neuen Kursprogramm auf bewährte Angebote stoßen, einige Veränderungen bei manchen Kursen wahrnehmen, neue Kurse vorfinden.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie beim Durchlesen des Programmhefts das eine oder andere Angebot für sich finden, um über das Heilige Jahr 2025 eine Pilgerin, ein Pilger der Hoffnung zu werden. P. Otto und ich heißen Sie bei uns im Exerzitenhaus St. Ottilien herzlich willkommen!

Mit vielen Segenswünschen

P. Simon Brockmann OSB

P. Simon Brockmann OSB

Leiter des Exerziten- und Gästehauses St. Ottilien

Und hier – eine Bitte! Zukunft braucht Unterstützung

Freunde und Förderer der Erzabtei St. Ottilien – Ottilianer Freunde

Die „Freunde und Förderer der Erzabtei St. Ottilien“ unterstützen die Klostersgemeinschaft in ihren wichtigen Aufgaben finanziell und mit Rat und Tat. Sie helfen mit, dieses einzigartige Klosterdorf zu erhalten und weiterzuentwickeln.

Die Klostersgemeinschaft von St. Ottilien hat zahlreiche und vielfältige Aufgaben, die in die Zukunft tragen:

- Erneuerung des Rhabanus-Maurus-Gymnasiums
- Unsere internationalen Missionsprojekte
- Erhalt des kunsthistorischen und denkmalgeschützten Erbes der Erzabtei
- Sicherung der Zukunftsfähigkeit der Erzabtei

Als Mitglied der „Freunde und Förderer der Erzabtei St. Ottilien“ sind Sie dem Kloster in besonderer Weise eng verbunden. Sie können an den vielfältigen Aktivitäten des Klosters teilnehmen und sich nach Wunsch auch selbst beteiligen. Unsere Gemeinschaft bietet Ihnen:

- Gepflegte Liturgie
- Geistliche Heimat
- Geistliche Gastfreundschaft
- Konzerte
- Ansprechendes kulturelles Programm
- Regelmäßige Treffen

Werden Sie Mitglied bei den „Freunden und Förderern der Erzabtei St. Ottilien“!

Helfen Sie der Klostersgemeinschaft!

Sprechen Sie mich an!

Ich stehe Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung:



Br. Odilo Rahm

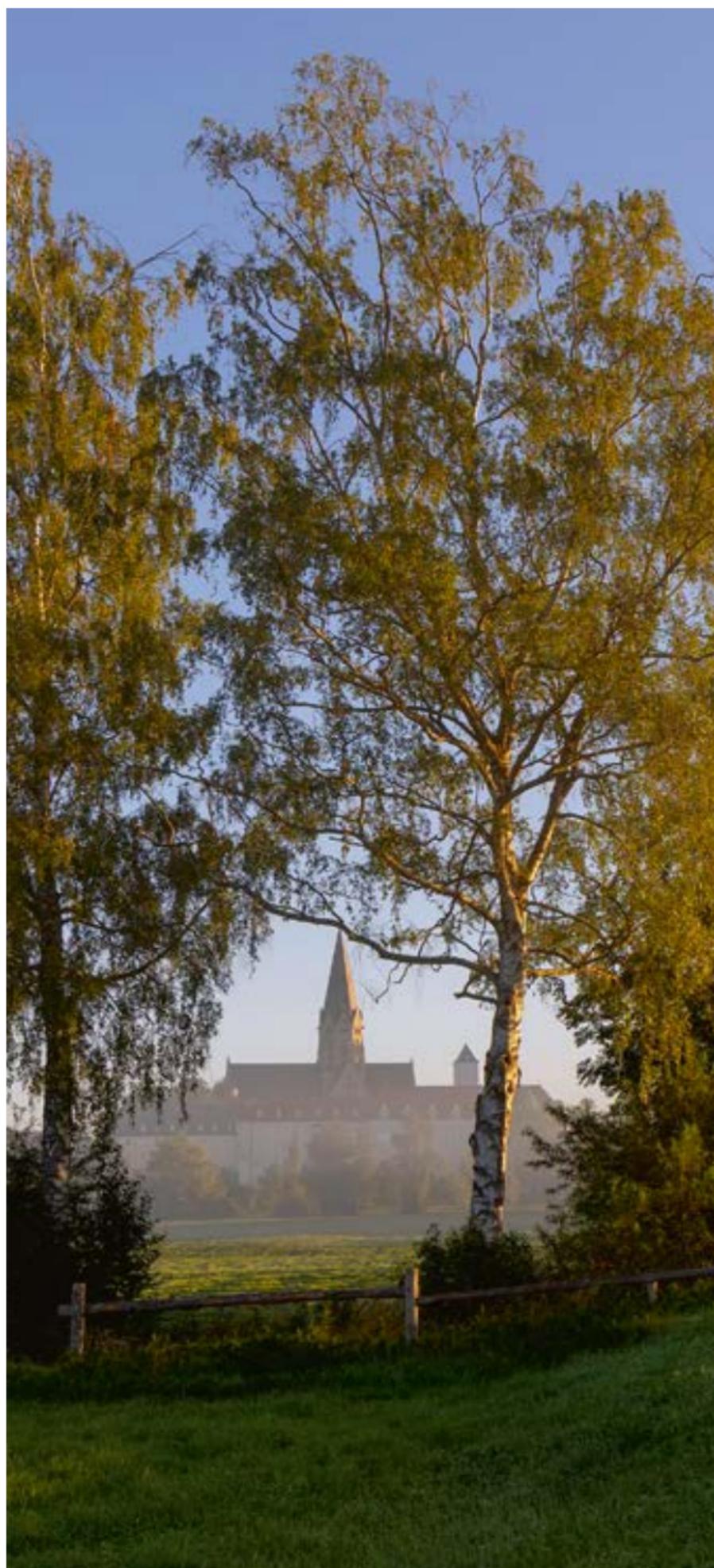
Erzabtei St. Ottilien
86941 St. Ottilien

T 08193 - 71 221

F 08193 - 71 332

E odilo@ottilien.de

W www.erzabtei.de



INHALTSVERZEICHNIS

■	Jahresübersicht Kursprogramm	S. 6
■	Haus der Berufung	S. 22
■	Exerzitien – Stille – Meditation – Kontemplation.	S. 27
■	Bibel – Glaube – Mönchtum.	S. 46
■	Lebenshilfen – Kreatives – Ganzheitliches	S. 64
■	Wandern – Pilgern	S. 90
■	Regelmäßiges	S. 93
■	Organisatorisches	S. 94
■	Referentenliste mit Bildern.	S. 97

JANUAR

GRUNDKURS RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG. S. 64

Übungsweise nach H.L. Scharing

Leitung: Maria Sánchez

Fr. 02.01. (17:00 Uhr) - Die. 06.01. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE KLANGSCHALENMEDITATION S. 27

im Stil des Zen

„Prüft alles und behalte das Gute“ (1 Thess 5,21)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Mi. 14.01. (17:00 Uhr) - So. 18.01. (13:30 Uhr)

OFFENES SINGEN

Musikabend – für alle Musikfreunde

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band

Do. 15.01. (19:30 Uhr) Schulkirche St. Michael

MUSIKALISCHES WOCHENENDE S. 64

„Singt dem Herrn ein neues Lied“ (Ps 98)

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Fr. 16.01. (17:00 Uhr) - So. 18.01. (13:30 Uhr)

OASENTAG S. 64

Schätze in uns ans Licht holen!

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 17.01. von 09:30 bis 17:00 Uhr

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des S. 28

Zen und Qi Gong

Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz

Leitung: P. Augustinus Pham OSB & Martin Amendt

Fr. 23.01. (17:00 Uhr) - So. 25.01. (13:30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR S. 65

Träume – Seelenwerkstatt für eine bessere Zukunft

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Fr. 23.01. (17:00 Uhr) - So. 25.01. (13:30 Uhr)

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION S. 28

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Fr. 23.01. (17:00 Uhr) - So. 25.01. (13:30 Uhr)

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG S. 65

Von der Angst zum Vertrauen

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 24.01. von 09:00 bis 17:00 Uhr

DAS ENNEAGRAMM S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 30.01. (17:00 Uhr) - So. 01.02. (12:00 Uhr)

TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN S. 66
Lichtvoll – Klangvoll – Lebensvoll
 Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob
 Fr. 30.01. (17:00 Uhr) – So. 01.02. (13:30 Uhr)

BILDMEDITATION ALS SELBSTSCHAU & RAUMERFAHRUNG ALS SELBSTERLEBEN S. 29
Wenn Bilder und Räume einen plötzlich angehen, unter die Haut gehen
 Leitung: Susanne Knoll
 Fr. 30.01. (17:00 Uhr) – So. 01.02. (13:30 Uhr)

Neu!

FEBRUAR

KONTEMPLATION & FELDENKRAIS S. 29
Die Kraft, die mich bewegt
 Leitung: Klaus-Dieter Moritz
 Do. 05.02. (17:00 Uhr) – So. 08.02. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga S. 30
Nach innen lauschen und leben
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB & Dr. Iris Hafner
 Fr. 06.02. (17:00 Uhr) – So. 08.02. (13:30 Uhr)

GEISTLICHE TAGE (Exerzitien) für Ordensmänner / Priester / Seelsorger S. 30
„Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben“ (Mt 10,18)
 Leitung: P. Tobias Merkt OSB
 Mo. 09.02. (17:00 Uhr) – Fr. 13.02. (09:30 Uhr)

Neu!

INTENSIVSEMINAR S. 66
Die Sinnfrage in der zweiten Lebenshälfte
 Leitung: Angela Grabowski
 Mo. 09.02. (14:30 Uhr) – Mi. 11.02. (13:30 Uhr)

EIN WOCHENENDE FÜR DIE BEZIEHUNG S. 66
Zeit für die Liebe – die Liebe neu erleben
 Leitung: ME (Marriage Encounter), eine Gemeinschaft der katholischen Kirche mit dem Ziel, die Beziehung zu beleben und zu vertiefen.
 Fr. 13.02. (17:00 Uhr) – So. 15.02. (16:30 Uhr)

ORIENTIERUNGSKURS TEIL 1 S. 22
Das MEHR in mir – finde deinen eigenen Weg
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda
 Fr. 13.02. (17:00 Uhr) – So. 15.02. (12:00 Uhr)

TRAUERBEGLEITUNG S. 67
„Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind“ (PS 34)
 Leitung: Christian Borowski
 Fr. 13.02. (17:00 Uhr) – So. 15.02. (13:30 Uhr)

EXERZITIEN FÜR OBLATEN DES HL. BENEDIKT UND INTERESSIERTE S. 31

„Höre, meine Tochter – mein Sohn, auf die Weisung des Meisters, neige das Ohr deines Herzens.“ (Prolog RB)

Leitung: P. Otto Betler OSB, Diakon Heiko Jung

Do. 19.02. (10:00 Uhr) – So. 22.02. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION IM STIL DES ZEN & ACHTSAMKEIT S. 31

„Achte auf dich selbst“ (1 Tim 4,16) – Wem es gelingt, im Hier und Jetzt zu leben, der lebt wirklich.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB &

Dr. med. Annette Ottinger

Fr. 20.02. (17:00 Uhr) – So. 22.02. (13:30 Uhr)

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN S. 32

Das JETZT sein lassen: Dasein

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Mo. 23.02. (17:00 Uhr) – So. 01.03. (09:30 Uhr)

NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN S. 90

Facetten Gottes entdecken

Leitung: Brigitte Eder

Mo. 23.02. (17:00 Uhr) – Fr. 27.02. (09:30 Uhr)

EXERZITIEN IM ALLTAG S. 32

Sechs Treffen jeweils Dienstag von 19:30 bis 21:15 Uhr

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Di. 24.02. – Di. 31.03.

GOTTES SPUREN S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 27.02. (17:00 Uhr) – So. 01.03. (12:00 Uhr)

MOSAIKWOCHENENDE S. 68

Kreativität & Entspannung

Leitung: Sabine Schüle

Fr. 27.02. (17:00 Uhr) – So. 01.03. (13:30 Uhr)

BEWUSSTES ATMEN & ATEMMEDITATION S. 68

Angekommen zu Hause bei mir

Leitung: Kornelia Zellner

Fr. 27.02. (17:00 Uhr) – So. 01.03. (13:30 Uhr)

M Ä R Z

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN S. 33

Leitung: Dr. Marcus Volpert, Gerlinde Neufurth

So. 01.03. (17:00 Uhr) – So. 08.03. (09:30 Uhr)

RESILIENZWOCHENENDE	S. 69
Die seelischen Widerstandskräfte stärken	
Leitung: Anja Bayer	
Fr. 06.03. (17:00 Uhr) - So. 08.03. (13:30 Uhr)	
EINE KLEINE AUSZEIT IM KLOSTER	S. 69
In mir selbst zu Hause sein...	
Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Hannelore Morgenroth	
Fr. 06.03. (17:00 Uhr) - So. 08.03. (13:30 Uhr)	
BESINNUNGSTSAG	S. 46
Gott in Auschwitz: Etty Hillesum	
Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap	
Sa. 07.03. von 09:00 bis 16:30 Uhr	
EINKEHRTAG FÜR MÄNNER	S. 46
Leitung: P. Simon Brockmann OSB	
Sa. 07.03. von 09:00 bis 16:00 Uhr	
EINKEHRTAG FÜR FRAUEN	S. 46
„Grüßt einander mit dem heiligen Kuss!“	
(2 Kor 13, 12)	
Leitung: P. Otto Betler OSB	
Mo. 09.03. & Di. 10.03. von 09:00 bis 16:00 Uhr	
BESINNUNGSWOCHENENDE	S. 46
„Tugend ist die Mitte zwischen den Fehlern“ (Horaz)	
Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB	
Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - So. 15.03. (13:30 Uhr)	
WOCHENENDKURS	S. 47
Psalmensingen für Geübte	
Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB	
Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - So. 15.03. (13:30 Uhr)	
EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION	S. 33
Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber	
Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - So. 15.03. (13:30 Uhr)	
STILLE & KLANG-EXERZITIEN	S. 34
Zur Mitte kommen	
Leitung: P. Augustinus Pham OSB & Angelika Hartung & Rosemarie Zach	
Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - So. 15.03. (13:30 Uhr)	
RETREAT IN ENGLISH	S. 47
Beware the Ides of March!	
Leitung: P. Otto Betler OSB	
Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - So. 15.03. (13:30 Uhr)	
WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG	S. 70
Versöhnung mit den Brüchen in meinem Leben	
Leitung: Sr. Veronika Hornung OP	
Sa. 14.03. von 09:00 bis 17:00 Uhr	

Neu!

Neu!

Neu!

FASTENWOCHE nach Dr. F. X. Mayr mit Dinkelbrot und Milch S. 34**Körper, Seele und Geist im Einklang**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Lars Staab,

Prof. Dr. Helmut Klausning,

Dr. Andreas F. Philipp & Team

Mo. 16.03. (15:00 Uhr) - So. 22.03. (13:30 Uhr)

VORTRAGSEXERZITIEN im Schweigen S. 35**Vom Teufel zum Täufling: Hilfe für den klassischen geistlichen Kampf**

Leitung: P. Otto Betler OSB

Mo. 16.03. (17:00 Uhr) - Fr. 20.03. (09:30 Uhr)

Neu!**AUFBAUSEMINAR ENNEAGRAMM** S. 23

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 20.03. (17:00 Uhr) - So. 22.03. (12:00 Uhr)

BESINNUNGSWOCHELENDE S. 48**St. Benedikt: Orientierungshelfer für das Heute**

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 20.03. (17:00 Uhr) - So. 22.03. (13:30 Uhr)

Neu!**BESINNUNGSTAGE** S. 70**Schöpfung Gottes im steten Wandel**

Leitung: Brigitte Eder

Mi. 25.03. (17:00 Uhr) - So. 29.03. (13:30 Uhr)

SEMINAR ZUR HEILIGEN WOCHE S. 48**Hosanna! Kreuzige ihn! Er ist wahrhaft auferstanden!**

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Fr. 27.03. (17:00 Uhr) - So. 29.03. (13:30 Uhr)

Neu!**APRIL****FEIER DER ÖSTERLICHEN TAGE** S. 49**Das ist heute – Ostern als Quelle des Lebens**

Leitung: P. Otto Betler OSB,

P. Simon Brockmann OSB

Do. 02.04. (15:00 Uhr) - Mo. 06.04. (13:30 Uhr)

Neu!**EINZELEXERZITIEN** S. 35**Leben weiten und vertiefen**

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

Mo. 06.04. (17:00 Uhr) - So. 12.04. (13:30 Uhr)

KLOSTER AUF ZEIT S. 49

Leitung: Br. Markus Weiß OSB, Br. Lazarus Bartl OSB

Di. 07.04. (17:00 Uhr) - So. 12.04. (13:00 Uhr)

-
- INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga** S. 36
Einfach dasitzen und vor sich hinschauen
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner
 Mi. 08.04. (14:00 Uhr) - So. 12.04. (13:30 Uhr)
-
- MEDITATIVES TROMMELN IM FRÜHLING** S. 70
Aufbruch zu neuem Leben
 Leitung: Karin Plötz
 Fr. 10.04. (17:00 Uhr) - So. 12.04. (13:30 Uhr)
-
- 2. KURSABSCHNITT – Orientierungskurs** S. 23
Das MEHR in mir – finde deinen eigenen Weg
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda
 Fr. 17.04. (17:00 Uhr) - So. 19.04. (12:00 Uhr)
-
- BERÜHRUNGSWORKSHOP** S. 71
Bewusstes Berühren – Den Segen unserer Hände empfangen und weitergeben
 Leitung: Anja Bayer, Matthias Störr
 Fr. 17.04. (17:00 Uhr) - So. 19.04. (13:30 Uhr)
-
- NATURKUNDLICHES WOCHENENDE** S. 71
Vogelgesang & Blüten
 Leitung: P. Theophil Gaus OSB
 Fr. 17.04. (17:00 Uhr) - So. 19.04. (13:30 Uhr)
-
- BESINNUNGSTAG** S. 49
Auferstehung: nur Fantasie der Jünger? oder ein Erdbeben, das eine Weltmacht erschüttert?
 Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
 Sa. 18.04.von 09:00 bis 16:30 Uhr
-
- MEINE RESILIENZ UND RESSOURCEN STÄRKEN** S. 23
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch
 Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - So. 26.04. (12:00 Uhr)
-
- WOCHENENDSEMINAR** S. 72
Heimat – Wo bin ich zu Hause?
 Leitung: Dr. Petra Altmann
 Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - So. 26.04. (13:30 Uhr)
-
- MÄNNERSAMSTAG: Powerbank for the Soul** S. 72
Jeder Mann ist der Sohn eines Mannes.
 Leitung: P. Otto Betler OSB , Gerhard Kahl
 Sa. 25.04. von 09:00 bis 19:30 Uhr
-
- WANDERTAGE** S. 90
mit spirituellen Impulsen
 Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
 Di. 28.04. (17:00 Uhr) - So. 03.05. (13:30 Uhr)
-

Neu!

FELDENKRAIS S. 73
 für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und
 Ruhe finden möchten!
 Leitung: Klaus-Dieter Moritz
 Do. 30.04. (17:00 Uhr) - So. 03.05. (13:30 Uhr)

MAI

TANZ, TROMMELN – MEDITATION & KLANG DER STILLE S. 36
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB,
 Elke Mihalic-Kaiser, Monika Swoboda
 Fr. 01.05. (17:00 Uhr) - So. 03.05. (13:30 Uhr)

Neu!

WEINKURS S. 73
 Die Mutter aller Weine
 Leitung: P. Otto Betler OSB
 Fr. 08.05. (17:00 Uhr) - So. 10.05. (13:30 Uhr)

ACHTSAMKEIT & BOGENSCHIESSEN S. 74
 Leitung: Martin Schnell
 Fr. 08.05. (17:00 Uhr) - So. 10.05. (13:30 Uhr)

Neu!

BESINNUNGSTAG S. 50
 Ein Gott in drei Personen
 Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
 Sa. 09.05. von 09:00 bis 16:30 Uhr

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Wildgans-Qi Gong S. 37
 Schweig! Sei still!
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt
 Mi. 13.05. (17:00 Uhr) - So. 17.05. (13:30 Uhr)

Neu!

BRAUTLEUTETAG S. 50
 Leitung: P. Otto Betler OSB & Team
 So. 17.05. von 09:00 bis 16:30 Uhr

3. KURSABSCHNITT – Orientierungskurs S. 23
 Das MEHR in mir – finde deinen eigenen Weg
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda
 Fr. 22.05. (17:00 Uhr) - So. 24.05. (12:00 Uhr)

PFINGSTKURS S. 50
 Erlösen durch Auflösen
 Leitung: P. Otto Betler OSB & Team
 Fr. 22.05. (17:00 Uhr) - Mo. 25.05. (13:30 Uhr)

GLAUBENSSEMINAR S. 51
 Ihr aber, für wen haltet ihr mich? –
 Annäherungen an Jesus, den Christus
 Leitung: P. Immanuel Lupardi OSB
 Di. 26.05. (17:00 Uhr) - Fr. 29.05. (13:30 Uhr)

Neu!

SELBSTERFAHRUNGSWOCHENENDE S. 74

Rumpelstilzchen

Leitung: P. Otto Betler OSB & Thomas Schneider

Fr. 29.05. (17:00 Uhr) - So. 31.05. (13:30 Uhr)

Neu!

TRAUERBEGLEITUNG S. 75

Der Trauer kreativ begegnen

Leitung: Christian Borowski

Fr. 29.05. (17:00 Uhr) - So. 31.05. (13:30 Uhr)

EINZELEXERZITIEN S. 37

Leben weiten und vertiefen

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

So. 31.05. (17:00 Uhr) - So. 07.06. (09:00 Uhr)

JUNI

BIKE AND SPIRIT S. 91

Spirituelles Radwandern

Leitung: Br. Antonius Pimiskern OSB, Br. Matthäus

Mayer OSB

Do. 04.06. (17:00 Uhr) - So. 07.06. (13:30 Uhr)

MUSIKALISCHE TAGE S. 75

Brot & Rosen

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Do. 04.06. (17:00 Uhr) - So. 07.06. (13:30 Uhr)

Neu!

MEDITATION & SINGEN MIT KLAVIER & KLANGSCHALEN S. 38

Mit dem Ohr des Herzens hören

Leitung: P. Augustinus Pham, Raphael G. Jakob

Fr. 05.06. (17:00 Uhr) - So. 07.06. (13:30 Uhr)

Neu!

WOCHENENDSEMINAR S. 75

„Wer das All erkennt, sich selber aber nicht,
der verfehlt das Ganze“ (Lg 67)

„Werdet Vorübergehende“ (Lg 42)

Leitung: Hannelore Morgenroth, Prof. G. Marcel Martin

Fr. 12.06. (17:00 Uhr) - So. 14.06. (13:30 Uhr)

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG S. 76

Freiheit beginnt in dir

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 13.06. von 09:00 bis 17:00 Uhr

MEINE PERSÖNLICHKEIT ENTFALTEN S. 24

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi

Fr. 19.06. (17:00 Uhr) - So. 21.06. (12:00 Uhr)

INTENSIVSEMINAR S. 76**Coaching – Ein Instrument für WERT – und SINNVolle Lebensführung**

Leitung: Angela Grabowski

Mo. 22.06. (14:30 Uhr) - Mi. 24.06. (13:30 Uhr)

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN S. 38**Das JETZT sein lassen: Dasein**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Mo. 22.06. (17:00 Uhr) - So. 28.06. (09:30 Uhr)

AUFSTELLUNGSWORKSHOP S. 77**Trauma und Innere Kind Heilung**

Leitung: Dr. Antonia Stebl-Heilmeyer & Rotger Heilmeyer

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) - So. 28.06. (13:30 Uhr)

TANZSEMINAR FÜR FRAUEN S. 77**Summertime – Entfalte deine Lebenskraft**

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) - So. 28.06. (13:30 Uhr)

SEMINAR S. 78**Ich lebe – Du auch! Mut und Selbstfürsorge bei Krebs**

Leitung: Anja Bayer

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) - So. 28.06. (13:30 Uhr)

OASENTAG S. 78**Abschalten vom Alltag und genießen – Kraft schöpfen in der Mitte des Jahres**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 27.06. von 09:30 bis 17:00 Uhr

JULI**IN DER MITTE DES LEBENS ZUR MITTE FINDEN** S. 24

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 03.07. (17:00 Uhr) - So. 05.07. (12:00 Uhr)

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG S. 78**Zugang zu meinen inneren Quellen**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 04.07. von 09:00 bis 17:00 Uhr

TAGESWORKSHOP S. 79**Gewaltfreie Kommunikation**

Leitung: Tatjana Nuding

Fr. 10.07. von 09:30 bis 16:30 Uhr

SEMINAR S. 80**Zuversicht stärken – wie wir trotz Unsicherheiten optimistisch bleiben können**

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Fr. 10.07. (17:00 Uhr) - So. 12.07. (13:30 Uhr)

Neu!

WOCHENENDKURS: RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG. S. 81

Übungsweise nach H.L. Scharing

Leitung: Maria Sánchez

Fr. 10.07. (17:00 Uhr) - So. 12.07. (13:30 Uhr)

MÄNNERSAMSTAG: Powerbank for the Soul S. 81

Mönchtum als Training für's Mannsein

Leitung: P. Otto Betler OSB, Gerhard Kahl

Sa. 11.07. von 09:00 bis 19:30 Uhr

Neu!

GEISTLICHE TAGE für Priesterjubilare S. 39

Sinn erfüllt Leben – Benediktinische Lebensklugheit

Leitung: Pfarrer Wolfgang Schneck

Referent: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

So. 12.07. (17:00 Uhr) - Do. 16.07. (13:30 Uhr)

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN S. 39

Leitung: Dr. Marcus Volpert, Gerlinde Neufurth

So. 12.07. (17:00 Uhr) - So. 19.07. (09:30 Uhr)

MEDITATION UND QI GONG als bewegtes Beten S. 39

Gönne dich dir selbst

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,

Sr. Benedicta Depuhl OSB

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) - So. 19.07. (13:30 Uhr)

WOCHENENDKURS S. 81

Spirit und Spirituose: Ouzo

Leitung: P. Otto Betler OSB, Michael Veneris

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) - So. 19.07. (13:30 Uhr)

Neu!

RETREAT S. 81

Women Circle. – Empower your Soel

Leitung: Antonia Steßl

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) - So. 19.07. (13:30 Uhr)

GEISTLICHE BERGWANDERWOCHE S. 91

Leitung: P. Otto Betler OSB

Mo. 20.07. – So. 26.07.

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION S. 40

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 24.07. (17:00 Uhr) - So. 26.07. (13:30 Uhr)

EXERZITIEN – KONTEMPLATION – MEDITATION S. 40

„Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt, still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“ (Sören Kierkegaard)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,

Angelika Hartung, Birgit Schüssler

Mo. 27.07. (17:00 Uhr) - So. 02.08. (13:30 Uhr)

AUGUST

SEMINAR S. 82

Einkehr zur Lebensmitte – Die Hilfe der Träume

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Mo. 03.08. (17:00 Uhr) - Sa. 08.08. (13:30 Uhr)

IKONENMALEN S. 51

Leitung: Abraham Karl Selig

Mo. 03.08. (17:00 Uhr) - So. 09.08. (09:30 Uhr)

FERIEN IM KLOSTER S. 52

Verklärt werden

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Mo. 03.08. (17:00 Uhr) - So. 09.08. (13:30 Uhr)

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN S. 82

Die Welt ändert sich & ich bin gut vorbereitet

Leitung: Sabine Jahn

Mi. 05.08. (17:00 Uhr) - So. 09.08. (13:30 Uhr)

KLOSTER AUF ZEIT S. 52

Leitung: Br. Markus Weiß OSB, Br. Lazarus Bartl OSB

Mo. 24.08. (17:00 Uhr) - So. 30.08. (13:00 Uhr)

FAMILIENWOCHELENDE S. 82

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Do. 27.08. (17:00 Uhr) - So. 30.08. (13:30 Uhr)

SEPTEMBER

MEDITATION & WANDERN S. 40

Gotteserfahrung in der Natur

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Angelika Hartung

Fr. 04.09. (17:00 Uhr) - So. 06.09. (13:30 Uhr)

SEMINAR S. 52

Dem Gottesdienst soll nichts vorgezogen werden

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Fr. 04.09. (17:00 Uhr) - So. 06.09. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & S. 41

Bogenschießen

Wachsein bedeutet achtsam sein

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Schnell

Fr. 11.09. (16:00 Uhr) - So. 13.09. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSTAG S. 57

St. Hildegard

Leitung: P. Otto Betler OSB

Do. 17.09. von 09:00 bis 17:00 Uhr

Neu!

Neu!

SCHLIESSE FREUNDSCHAFT MIT DIR SELBST S. 24

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
Fr. 18.09. (17:00 Uhr) - So. 20.09. (12:00 Uhr)

FUSSWALLFAHRT S. 91

nach Vilgertshofen

Leitung: P. Otto Betler OSB, P. Simon Brockmann OSB
Sa. 19.09.

OFFENES SINGEN

Musikabend – für alle Musikfreunde

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Band
Do. 24.09. (19:30 Uhr) Schulkirche St. Michael

MUSIKALISCHES WOCHENENDE S. 83

Herr, lass mich sein wie ein Baum

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth
Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“
Fr. 25.09. (17:00 Uhr) - So. 27.09. (13:30 Uhr)

ACHTSAMKEIT & BOGENSCHIESSEN S. 83

Leitung: Martin Schnell

Fr. 25.09. (17:00 Uhr) - So. 27.09. (13:30 Uhr)

Neu!

OASENTAG S. 84

Ein außergewöhnlicher Blick auf mein Leben –
Walk & Talk

Leitung: Dr. Petra Altmann
Sa. 26.09. von 09:30 bis 17:00 Uhr

OKTOBER

BESINNUNGSWOCHENDE S. 57

Der Sonnengesang des hl. Franziskus

Leitung: P. Simon Brockmann OSB
Fr. 02.10. (17:00 Uhr) - So. 04.10. (13:30 Uhr)

Neu!

WOCHENENDKURS S. 58

Einführung in das Psalmensingen

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
Fr. 02.10. (17:00 Uhr) - So. 04.10. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSTAG S. 58

Franziskus – der Archimedische Punkt

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
Sa. 03.10. von 09:00 bis 16:30 Uhr

Neu!

GEISTLICHE TAGE (Exerzitien) für Ordensangehörige S. 42

„Der HERR ist mein Licht und mein Heil:

Vor wem sollte ich mich fürchten?“ (Ps 27,1)

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB
Mo. 05.10. (17:00 Uhr) - Fr. 09.10. (09:30 Uhr)

- BESINNUNGSTAGE (mit Massagemöglichkeit)** S. 84
Schenke mir ein hörendes Herz, ein Herz der Liebe
 Leitung: Brigitte Eder
 Mi. 07.10. (17:00 Uhr) - So. 11.10. (13:30 Uhr) **Neu!**
- WOCHENENDKURS** S. 84
Mein Leben – Gabe und Aufgabe **Neu!**
 Leitung: Sr. Veronika Hornung OP, Regina Binder
 Fr. 09.10. (17:00 Uhr) - So. 11.10. (13:30 Uhr)
- MÄNNERSAMSTAG: Powerbank for the Soul** S. 85
Jeder Mann ist der Sohn einer Frau **Neu!**
 Leitung: P. Otto Betler OSB, Gerhard Kahl
 Sa. 10.10. von 09:00 bis 19:30 Uhr
- CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Qi Gong** S. 42
Veränderung ist das Leben!
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt
 Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - So. 18.10. (13:30 Uhr)
- MEDITATIVES TROMMELN IM HERBST** S. 85
Danke sagen mit dem Rhythmus der Trommel
 Leitung: Karin Plötz
 Fr. 16.10. (17:00 Uhr) . So. 18.10. (13:30 Uhr)
- TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN** S. 86
Erdenfarben – Himmelsklang
 Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob
 Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - So. 18.10. (13:30 Uhr)
- KLOSTER AUF ZEIT für Midlifer** S. 59
 Leitung: Br. Markus Weiß OSB, P. Otto Betler OSB
 Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - So. 18.10. (13:00 Uhr)
- EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION** S. 42
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer
 Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - So. 18.10. (13:30 Uhr)
- INTENSIVSEMINAR** S. 86
Kriegserbe in der Seele – SINNVolle Auseinandersetzung und Aufarbeitung
 Leitung: Angela Grabowski
 Mo. 19.10. (14:30 Uhr) - Mi. 21.10. (13:30 Uhr)
- KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN** S. 86
Die Welt ändert sich & ich bin gut vorbereitet
 Leitung: Sabine Jahn
 Mi. 21.10. (17:00 Uhr) - So. 25.10. (13:30 Uhr)
- BETEN UND ARBEITEN** S. 59
 Leitung: Br. Fabian Wetzler OSB
 Mi. 21.10. (17:00 Uhr) - So. 25.10. (13:30 Uhr)

VERSÖHNUNG MIT MIR UND MEINEM LEBEN S. 25

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch
Fr. 23.10. (17:00 Uhr) - So. 25.10. (12:00 Uhr)

RAUM FÜR ATEM UND SEELE S. 42

Bewusstes Atmen-Meditation-Schweigen

Leitung: Kornelia Zellner
Fr. 23.10. (17:00 Uhr) - So. 25.10. (13:30 Uhr)

SEMINAR S. 87

Die verbotenen Evangelien: Unbekannte Stimmen des frühen Christentums

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming
Fr. 30.10. (17:00 Uhr) - So. 01.11. (13:30 Uhr)

Neu!

MBSR KENNENLERNEN S. 87

Mit Stress achtsam umgehen

Leitung: Elisabeth Huber
Fr. 30.10. (17:00 Uhr) - So. 01.11. (13:30 Uhr)

NOVEMBER

NORDIC WALKEN MIT SPIRITUELLEN IMPULSEN S. 92

Du zeigst mir den Weg der Hoffnung

Leitung: Brigitte Eder
Mo. 02.11. (17:00 Uhr) - Fr. 06.11. (09:30 Uhr)

INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION S. 43

im Stil des Zen

Sitzen wie ein Berg
Leitung: P. Augustinus Pham OSB
Mi. 04.11. (17:00 Uhr) - So. 08.11. (13:30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR S. 88

Trost finden & spenden

Leitung: Dr. Petra Altmann, P. Otto Betler OSB
Fr. 06.11. (17:00 Uhr) - So. 08.11. (13:30 Uhr)

Neu!

SEMINARTAG S. 60

**Die Bibel und ihre Welt – aus der Zeit gefallen?
Oder das Heilungsbuch für die Probleme der Zeit?**

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap
Sa. 07.11. von 9:00 bis 16:30 Uhr

Neu!

GRUNDKURS BIBLOLOG S. 60

Weil jede/r was zu sagen hat!

Leitung: Dorothea Kleele-Hartl, Bernhard Götz
Mo. 09.11. (15:00 Uhr) - Fr. 13.11. (13:30 Uhr)

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN S. 43

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber
Mo. 09.11. (17:00 Uhr) - So. 15.11. (09:30 Uhr)

- CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga** S. 44
Jetzt ist die Zeit (Mk 1,15)
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner
 Fr. 20.11. (17:00 Uhr) – So. 22.11. (13:30 Uhr)
- KLOSTER AUF ZEIT** S. 61
 Leitung: Br. Markus Weiß OSB, Br. Lazarus Bartl OSB
 Fr. 20.11. (17:00 Uhr) – So. 22.11. (13:00 Uhr)
- VORTRAGSEXERZITIEN im Schweigen** S. 44
Gleichnisse im Lukasevangelium
 Leitung: P. Simon Brockmann OSB
 Mo. 23.11. (17:00 Uhr) – Fr. 27.11. (09:30 Uhr)
- EIN WOCHENENDE IM SCHWEIGEN** S. 45
Ich höre auf die Stille
 Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
 Fr. 27.11. (17:00 Uhr) – So. 29.11. (13:30 Uhr)
- SCHNUPPERWOCHENENDE** S. 25
Jünger- und Jüngerinnenschulung
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,
 Pfr. Dr. Michael Lechner
 Fr. 27.11. (17:00 Uhr) – So. 29.11. (12:00 Uhr)
- ADVENTLICHES BESINNUNGSWOCHENENDE** S. 61
Mache dich auf und werde Licht
 Leitung: P. Theophil Gaus OSB
 Fr. 27.11. (17:00 Uhr) – So. 29.11. (13:30 Uhr)
- WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG** S. 88
Für das Vergangene – Dank, für das Kommende – Mut!
 Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
 Sa. 28.11. von 09:00 bis 17:00 Uhr

DEZEMBER

- TRAUERBEGLEITUNG** S. 89
„Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind“ (PS 34)
 Leitung: Christian Borowski
 FR. 04.12. (17:00 Uhr) – So. 06.12. (13:30 Uhr)
- ADVENTSKURS** S. 61
Das Buch Kohelet
 Leitung: P. Otto Betler OSB
 Fr. 04.12. (17:00 Uhr) – So. 06.12. (13:30 Uhr)
- CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen** S. 45
Hilf mir Gott, Dir im Advent zu begegnen
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB
 Fr. 04.12. (17:00 Uhr) – So. 06.12. (13:30 Uhr)

EINKEHRTAGE FÜR FRAUEN S. 62

„Kündet allen in der Not!“ (GL 221)

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Mo. 07.12. & Di. 08.12. von 09:00 bis 16:00 Uhr

EIN WOCHENENDE VOLLER ACHTSAMKEIT S. 26

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,
Karin Kares

Neu!

Fr. 11.12. (17:00 Uhr) - So. 13.12. (12:00 Uhr)

ADVENTSWOCHENENDE S. 62

„Macht hoch die Tür, die Tor macht weit,...“ (GL 218)

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Fr. 11.12. (17:00 Uhr) - So. 13.12. (13:30 Uhr)

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER S. 62

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB

Sa. 12.12. von 09:00 bis 16:00 Uhr

MITFEIER DER WEIHNACHTSTAGE S. 63

„Heute ist euch der Heiland geboren!“ (Lk 2,11)

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Mi. 23.12. (17:00 Uhr) - So. 27.12. (13:30 Uhr)

EXERZITIEN ZUR JAHRESWENDE S. 26

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,
Pfr. Dr. Michael Lechner

So. 27.12. (17:00 Uhr) - Mi. 30.12. (11:00 Uhr)

SILVESTERKURS S. 89

Brennt meine Taufkerze noch?

Leitung: P. Otto Betler OSB

Mo. 28.12. (17:00 Uhr) - Fr. 01.01. (13:30 Uhr)



JANUAR

Fr. 30.01. (17:00 Uhr) - | DAS ENNEAGRAMM
So. 01.02. (13:30 Uhr)

Jeder Mensch ist wertvoll. Es ist gut, sich mit der Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit zu beschäftigen. Mit Hilfe des Enneagramms wollen wir dies tun.

Dieses unterscheidet neun verschiedene Persönlichkeitstypologien und beschreibt deren Beziehungen zueinander. Es zeigt auf, dass jede Persönlichkeitstypologie auch eine Tiefendimension, persönliche Stärken und Schwächen, Verstrickungen, aber auch die Möglichkeit des Wachsens und Reifens hat. Dieser Kurs trägt dazu bei, sich selbst besser kennenzulernen, und mehr Verständnis für andere Menschen zu entwickeln.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

FEBRUAR

Fr. 13.02. (17:00 Uhr) - | ORIENTIERUNGSKURS – TEIL 1
So. 15.02. (12:00 Uhr)

Das MEHR in mir - finde deinen eigenen Weg

Spüren Sie in sich die Sehnsucht, Ihren eigenen Weg zu entdecken? Fragen Sie sich, welchen Plan Gott für Sie hat? Wenn diese Themen Sie bewegen, dann sind Sie bei diesem Angebot genau richtig. Suche braucht Zeit. Darum gehen wir einen Weg mit verschiedenen Etappen über mehrere Monate – ein Weg, bei dem es um Sie persönlich und Ihre eigene Berufung geht.

Für Unentschlossene gibt es die Möglichkeit am ersten Wochenende zu „schnuppern“ und sich erst danach für die weiteren Termine anzumelden.

2. Kursabschnitt: 17. – 19.04.2026 (Fr. 17:00 Uhr – So. 12:00 Uhr)

3. Kursabschnitt: 22. – 24.05.2026 (Fr. 17:00 Uhr – So. 12:00 Uhr)

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 27.02. (17:00 Uhr) - | GOTTES SPUREN
So. 01.03. (12:00 Uhr)

Wir wollen die Spuren Gottes im eigenen Leben und in der eigenen Lebensgeschichte entdecken und schauen, wohin sie uns geführt haben und führen. So kann unser Leben an Tiefe gewinnen und die Gottesbeziehung bereichert werden. Es ist ein Geschenk zu sehen, wie Gott unser Leben begleitet, trägt und stärkt und macht Mut, mit Gottes Begleitung in die Zukunft zu gehen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
Tel. 0821/3166-3217 | haus-der-berufung@bistum-augsburg.de

M Ä R Z

Fr. 20.03. (17:00 Uhr) - | AUFBAUSEMINAR
So. 22.03. (12:00 Uhr) | ENNEAGRAMM

Entdecken Sie im Umgang mit dem Enneagramm Ihren inneren Reichtum. Bei diesem Kurs lernen wir unsere Beziehungsgeflechte besser kennen, und wie wir unsere Beziehungen tragfähiger und sinnvoller gestalten können.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Grundkenntnis des eigenen Persönlichkeitstyps.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

A P R I L

Fr. 17.04. (17:00 Uhr) - | 2. KURSABSCHNITT -
So. 19.04. (12:00 Uhr) | Orientierungskurs

Das MEHR in mir - finde deinen eigenen Weg

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - | MEINE RESILIENZ UND
So. 26.04. (12:00 Uhr) | RESSOURCEN STÄRKEN

Bei diesem Wochenende geht es um die Frage, wie wir unsere Widerstandskraft und unsere Ressourcen stärken können.

Wissen Sie, was Ihre Lebensquellen auch in Notsituationen sprudeln lässt? Entdecken Sie, was Sie stark und unabhängig macht.

Impulse gibt es hierzu u.a. aus der Logotherapie und der christlichen Meditation.

So kann neue Lebensfreude freigelegt und gestärkt werden.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsches

M A I

Fr. 22.05. (17:00 Uhr) - | 3. KURSABSCHNITT -
So. 24.05. (12:00 Uhr) | Orientierungskurs

Das MEHR in mir - finde deinen eigenen Weg

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
Tel. 0821/3166-3217 | haus-der-berufung@bistum-augsburg.de

JUNI

Fr. 19.06. (17:00 Uhr) - | MEINE PERSÖNLICHKEIT
So. 21.06. (12:00 Uhr) | ENTFALTEN

Werde mehr der/die du bist und schau in die Tiefe deiner Person und Persönlichkeit. An diesem Wochenende geht es darum, den Weg des inneren Wachstums zu erkennen, damit unser Leben fruchtbar wird und gut gelingen kann. Impulse aus der Logotherapie, der Sinnfindungstherapie nach Viktor E. Frankl, helfen uns dabei.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi

JULI

Fr. 03.07. (17:00 Uhr) - | IN DER MITTE DES LEBENS ZUR
So. 05.07. (12:00 Uhr) | MITTE FINDEN

Menschen in der Lebensmitte sind eingeladen, sich auf die zweite Lebenshälfte vorzubereiten, denn da gibt es so manches zu entdecken. Oft ist die Familienplanung abgeschlossen, sie sind im Beruf angekommen, Länder wurden bereist und so manche(r) stellt sich nun die Frage: Und jetzt – was soll da noch kommen? Die Logotherapie spricht vom Sinnanruf in der Lebensmitte. Diesem wollen wir uns stellen und Sinnmöglichkeiten für die zweite Lebenshälfte finden.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

SEPTEMBER

Fr. 18.09. (17:00 Uhr) - | SCHLIESSE FREUNDSCHAFT MIT
So. 20.09. (12:00 Uhr) | DIR SELBST

Oft sind wir mit uns selbst unzufrieden und nörgeln an uns herum. Dabei sollten wir uns selbst besser und liebevoller behandeln. Dann gehen wir auch mit unserer Mitwelt liebevoller um.

Mit Liebe können wir ein Stück Welt verändern, auch unsere eigene Innenwelt, und mit einer guten Portion Selbstliebe können wir vermeiden, dass uns Stress, Burnout und psychische Erkrankungen heimsuchen. Wenn wir uns selbst lieben, haben wir ein aufmerksames Herz für uns selbst, wir hören auf die Bedürfnisse unserer Seele und die Signale unseres Körpers. Die Bibel sagt uns schon: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

OKTOBER

Fr. 23.10. (17:00 Uhr) - | VERSÖHNUNG MIT MIR UND
So. 25.10. (12:00 Uhr) | MEINEM LEBEN

Für ein erfülltes Leben ist es von großer Bedeutung, dass wir mit unseren Verletzungen und Verwundungen Frieden schließen. Der Kurs will helfen, zu einem Versöhntsein mit Unabänderlichem zu kommen und Belastendes loszulassen, damit unsere Seele heil werden kann. Außerdem wollen wir lernen, liebevoll mit uns selbst umzugehen, indem wir mehr auf das Gelungene als auf das Misslungene unseres Lebens schauen. So können wir zu dankbaren Menschen heranreifen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

NOVEMBER

Fr. 27.11. (17:00 Uhr) - | SCHNUPPERWOCHENENDE
So. 29.11. (12:00 Uhr) |

Jünger- und Jüngerinnenschulung

Wir lernen Jesus von einer ganz neuen Seite kennen. Das Angebot bietet Vertiefung in Themen des Glaubens und Gebets, Entdeckung des eigenen christlichen Lebensstils und Stärkung der eigenen Gottesbeziehung. Der Kurs ist offen für alle Wege des Christseins.

2. Kursabschnitt: 8. – 10.01.2027

3. Kursabschnitt: 19. – 21.02.2027

Für Unentschlossene gibt es am 1. Kurswochenende die Möglichkeit zu „schnuppern“ und sich dann erst für die anderen Wochenenden anzumelden.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner

DEZEMBER

Fr. 11.12. (17:00 Uhr) - | EIN WOCHENENDE VOLLER
So. 13.12. (12:00 Uhr) | ACHTSAMKEIT

Selbstverständlichkeiten und Oberflächlichkeiten bestimmen manchmal unser Leben. Achtsamkeit hilft unserer Seele, bewusster zu leben. In der Adventszeit tut es uns gut, achtsam auf das eigene Leben zu schauen. Achtsamkeitsübungen begleiten uns durch dieses Wochenende und wir können lernen, liebevoller mit uns selbst umzugehen. Das stabilisiert unsere innere Balance und hilft uns aufmerksamer und dankbarer zu leben. Anleitungen gibt es für den Alltag, damit wir auch dort achtsamer und erfüllter leben können.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

So. 27.12. (17:00 Uhr) - | EXERZITIEN ZUR JAHRESWENDE
Mi. 30.12. (11:00 Uhr)

12 Monate, 365 Tage, 8760 Stunden sind vergangen. Die Erfahrungen und Erlebnisse des vergangenen Jahres haben uns geprägt. Halten wir inne und ziehen wir Bilanz. Was will Gott mir im Blick auf das Vergangene sagen? Und wohin soll es im neuen Jahr gehen?

Elemente: Persönlicher Jahresrückblick, Bibelimpulse, verschiedene Meditationen, Gottesdienst, Zeit für Spaziergänge, Entspannungsübungen, Einzelgespräche auf Wunsch

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Pfr. Dr. Michael Lechner



Infos und Anmeldung für Haus der Berufung:
Tel. 0821/3166-3217 | haus-der-berufung@bistum-augsburg.de

JANUAR

Mi. 14.01. (17:00 Uhr) - | CHRISTLICHE KLANGSCHALEN-
So. 18.01. (13:30 Uhr) | MEDITATION im Stil des Zen

„Prüft alles und behalte das Gute“ (1 Thess 5,21)

Aus dem Vers „Prüfet alles und behaltet das Gute“ spricht eine große Gelassenheit. Paulus sagt: Wir sollten uns Zeit lassen. Wahrnehmen, was wir sehen, hören oder fühlen. Wir können überlegen, was wir behalten wollen – und was wir auch nicht möchten. Wir leben in einer Zeit, in der immer heftiger und immer unerbittlicher über das „Gute“ gestritten wird. Uns ist die Bibel als ein Leitfaden für das Gute an die Hand gegeben. Die Zehn Gebote zum Beispiel geben uns eine klare Orientierung, was gut ist oder zumindest: was auf keinen Fall gut ist. Gott, schenke uns eine gute Zeit im neuen Jahr.

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg, auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen. Wir verweilen bei unserem Atem und sind wach im Hier und Jetzt. Wir öffnen uns für die Wahrnehmung der Gegenwart Gottes.

Klang, Schwingungen und Stille helfen, die eigene Mitte zu finden, im Hier und Jetzt zu verweilen. Hören – Lauschen – Wahrnehmen – Jetzt leben.

Elemente: vegetarisches Essen; Schweigen; täglich 6 x 25 Minuten Sitzen in der Stille, Gehmeditation im Garten, Körperübungen: Yoga und Qi Gong, Klangschalen, spirituelle Impulse und eine Teezeremonie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 283,50 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 17.12.25

Fr. 23.01. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 25.01. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Qi Gong**

Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz

Es ist eine Sache des Zulassens! Wenn ich in meinem Innern das Licht leuchten lasse, das Gott in mir sein will, dann wird sich mein Sehen, meine ganze Wahrnehmung verändern. Gott in mir zulassen, leuchten lassen, das verändert Leben. Jesus sagt aber auch, dass wir Schätze im Himmel dort sammeln, wo unser Herz wach bleibt und beharrlich. (Lukas 12, 34)

Das Wach-Bleiben, wachsam sein auf die Momente, da mir das Herz warm wird.

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg, auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen. Qi Gong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die ruhigen, meditativen Bewegungen führen zu Entspannung und Energieaufbau, um die Gesundheit zu fördern sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und um uns dadurch in unserer Ganzheit in Achtsamkeit wahrnehmen zu lernen. Elemente: vegetarisches Essen; Sitzen in der Stille, Gehmeditation im Garten, Qi Gong, Klangschalen, spirituelle Impulse und eine Teezeremonie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB & Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 24.12.25

Fr. 23.01. (17:00 Uhr) - | **EINFÜHRUNG IN DIE**
So. 25.01. (13:30 Uhr) | **KONTEMPLATION**

Kontemplation ist eine Form des Betens in einfachem, achtsamem und absichtslosem Dasein vor oder in Gott. Das kontemplative Beten will den Menschen zur Wahrnehmung dessen führen, was schon immer da ist und immer da sein wird: die Gegenwart Gottes. Im Einführungskurs wollen wir den Teilnehmern in mehreren Übungsschritten die kontemplative Haltung nahe bringen.

Das Verweilen in der Wahrnehmung des Atems und des Körpers, das Einüben der stillen Sitzhaltung (ca. 4 Stunden pro Tag) werden unterstützt durch Übungen mit dem Leib, durch Kurzvorträge zum Thema „Kontemplation“ und durch Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Die Tage finden durchgehend im Schweigen statt. Wer sich auf längere Zeiten der Stille einlässt, sollte sich als psychisch belastbar einschätzen. An diesem Wochenende essen wir vegetarisch. Warme Socken und bequeme Kleidung bitte mitbringen. Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk sind zu empfehlen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 24.12.25

Fr. 30.01. (17:00 Uhr) -
So. 01.02. (13:30 Uhr)

BILDMEDITATION als Selbst-
schau & RAUMERFAHRUNG
als Selbsterleben

Neu!

**Wenn Bilder und Räume einen plötzlich angehen,
unter die Haut gehen**

Nach einer Einführung zum Thema „Ikone/Raumikone“ und dem Konzept „Affektive Kunst“, wollen wir uns auf zwei Werke der Bildkunst und auf einem Sakralbau (St. Ulrich Eresing) zu den Hl. Engeln oder die Abteikirche selbst einlassen. In dem Seminar geht es um KEINE historische Betrachtung/Analyse. Sondern es soll folgenden Fragen nachgegangen werden: Was zieht mich an, was stößt mich ab? Was schaue ich? Verschiedene Textimpulse tragen zu dem Erlebnis Raum-Kunst bei.

Leitung: Susanne Knoll

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 145,00 €

Anmeldeschluss: 02.01.26

FEBRUAR

Do. 05.02. (17:00 Uhr) -
So. 08.02. (13:30 Uhr)

KONTEMPLATION &
FELDENKRAIS

Die Kraft, die mich bewegt

In diesem Kurs geht es einerseits darum, schweigend in der Gegenwart Gottes zu verweilen (Kontemplation) und andererseits mit Wohlwollen uns selbst wahrzunehmen. Durch achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode und ohne jegliche Leistungsansprüche spüren wir der Kraft nach, die uns bewegt. Wenn wir unseren eigenen Körper wahrnehmen, können wir uns mehr für unser innerstes Sein öffnen und entdecken, wie wichtig die Wahrnehmung überhaupt für den spirituellen Weg ist. Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik. Hierbei spielen meditative Elemente wie Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Offenheit für den Augenblick eine zentrale Rolle. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlicher Konstitution sowie für Anfänger und Geübte geeignet. Gestaltung: Schweigekurs; ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, die Sie wirksam darin unterstützen, in eine mühelosere Sitzhaltung zu kommen, sich zu sammeln und der inneren Stille Raum zu geben; Impulstexte; achtsames Gehen; Kontemplation (ca. 2,5 Std./Tag); Zeit für Spaziergänge/Wahrnehmung der Natur; Möglichkeit zu Einzelgesprächen; die Verpflegung ist vegetarisch.

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Pension: EZ/Dusche/WC 264,50 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 08.01.26

Fr. 06.02. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 08.02. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Yoga**

Nach innen lauschen und leben

Jeder spirituelle Weg braucht Übung. Es ist wichtig, uns Zeit zu nehmen, achtsam nach innen zu lauschen, zu fühlen und zu hören. Achten wir gut auf uns, denn wir tanken am besten auf, wenn wir uns erlauben, nach innen zu lauschen. Einfach mal eine Zeit nehmen, alles Tun sein lassen und einfach nur sitzen, still sein, lauschen, durchatmen und warten. Gott will bei uns ankommen – und wir sind da.

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg, auf dem wir uns ein waches Bewusstsein für das Göttliche im gegenwärtigen Augenblick aneignen.

Yoga ist ein Übungsweg, der es Körper, Geist, Seele und Atem ermöglicht, in Einklang zu kommen. Der philosophische Hintergrund des aus der indischen Kultur erwachsenen Yoga spielt in diesen Kursen keine Rolle. Die sanften Körperübungen sind lediglich als eine meditative Vorbereitung auf das Sitzen in Stille zu verstehen.

Elemente: vegetarisches Essen; Sitzen in der Stille, Gehmeditation im Garten, Yoga, Klangschalen, spirituelle Impulse und eine Teezeremonie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB & Dr. Iris Hafner

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 09.01.26

Mo. 09.02. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE (Exerzitien)**
Fr. 13.02. (09:30 Uhr) | **für Ordensmänner/
 Priester/Seelsorger**

Neu!

„Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben“
 (Mt 10,18)

Schweigeexerzitien mit Impulsen und Gebet

Leitung: P. Tobias Merkt OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 336,50 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 12.01.26

Do. 19.02. (10:00 Uhr) - | **EXERZITIEN FÜR OBLATEN**
So. 22.02. (13:30 Uhr) | **DES HL. BENEDIKT UND**
INTERESSIERTE

„Höre, meine Tochter - mein Sohn, auf die Weisung des Meisters, neige das Ohr deines Herzens.“ (Prolog RB)

Der Hl. Benedikt beginnt seine Regel mit dem Wort „Höre“. Die Frauen und Männer, die dem Hl. Benedikt nachfolgen sollen in erster Linie hörende Menschen sein. Neigen wir daher das Ohr unseres Herzens, damit die Liebe, die Jesus uns mit geneigtem Haupte weitergab, in unserem Herzen auftritt und aufbricht. Die Exerzitien finden in Schweigen mit Vorträgen, Eucharistiefeier und Teilnahme am Chorgebet der Mönche statt. Die Themen der Vorträge sind aus der Regel des Hl. Benedikt entnommen.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Diakon Heiko Jung

Pension: EZ/Dusche/WC 287,20 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 22.01.26

Fr. 20.02. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 22.02. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Achtsamkeit**

„Achte auf dich selbst“ (1 Tim 4,16) –

Wem es gelingt, im Hier und Jetzt zu leben, der lebt wirklich.

Wo und wie bin ich in diesem Moment? Präsent zu sein- dazu verhilft die Schulung der Achtsamkeit und das führt zu Stressabbau. Achtsamkeit ist die Basis der Selbstfürsorge. Beides soll in diesen Tagen bedacht und geübt werden. Der Kurs gibt einen Einblick in verschiedene Achtsamkeitsübungen und Hilfestellungen zu deren Umsetzung im Alltag zu Hause.

Achtsamkeit und Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse können durch Stille, Klang und Übungen wachsen.

Elemente: vegetarisches Essen, Sitzen in der Stille, Achtsamkeitsübungen, Gehen in der Natur, Yoga- und Qi Gongübungen, Klangschalen, meditativer Gesang, spirituelle Impulse und Schweigen.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB & Dr. med. Annette Ottinger

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 23.01.26

Mo. 23.02. (17:00 Uhr) - | KONTEMPLATIVE EXERZITIEN
So. 01.03. (09:30 Uhr)

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Kontemplative Exerzitien sind intensive Zeiten der Stille in einfachem, achtsamem und absichtslosem Dasein vor Gott. Das innere Lauschen auf den Namen Jesus Christus ist zentraler Bestandteil dieser Form der kontemplativen Haltung.

Elemente der Exerzitien: Anleitung zur Meditation – vier bis fünf Stunden gemeinsamer stiller Meditation über den Tag verteilt – leichte Übungen zur Körperwahrnehmung – tägl. Eucharistiefeier – Einzelgespräche als Begleitung – durchgehendes Schweigen.

Vegetarische Kost! Teilnehmer an diesem Exerzitienkurs sollten in der Regel den Kurs „Einführung in die Kontemplation“ besucht haben oder andere Erfahrung auf einem kontemplativ-meditativen Weg vorweisen können. Andernfalls wird ein telefonisches Vorgespräch geführt werden.

Diese Form setzt bei den Teilnehmer/innen psychische Belastbarkeit voraus und die Bereitschaft, sich auf den inneren Prozess und die Begleitung sowie auf die gesamte Länge des Kurses einzulassen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 409,90 €

Kursgebühr: 260,00 €

Anmeldeschluss: 19.01.26

Di. 24.02. - Di. 31.03. | EXERZITIEN IM ALLTAG

Sechs Treffen jeweils Dienstag von 19:30 bis 21:15 Uhr

„Schenk deiner Seele ein Lächeln“ (Karl Rahner)

Exerzitien im Alltag wollen dazu anregen und anleiten, Christsein im „wirklichen“ Leben einzuüben. Hier bieten wir Menschen die Möglichkeit, anderen davon zu erzählen, was sie mit Gott im Alltag erlebt und wie sie ihn erfahren haben, um so einander im Glauben zu stärken und sensibler zu werden für das Wirken Gottes in unserem Leben. Die Exerzitien im Alltag erstrecken sich über 5 Wochen in der Fastenzeit und bieten die Möglichkeit, durch Impulse, Texte von Bibelstellen, Gebete, Singen, Klangschalen und Übungen den Glauben bewusst im Alltag zu leben, zu vertiefen und aus einer wachsenden Beziehung zu Gott zu leben.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 27.01.26

M Ä R Z

So. 01.03. (17:00 Uhr) - | IGNATIANISCHE
So. 08.03. (09:30 Uhr) | EINZELEXERZITIEN

Wie lebe ich? – Lebe ich?

Was treibt mich um? Welche Kraft bewegt mich?

Woraus schöpfe ich Kraft? Wo finde ich Zuflucht in meinen Nöten? Wo kann ich Gott in meinem Leben entdecken? Wie spricht Gott zu mir?

Viele Fragen stellen die Ereignisse unseres Lebens an uns.

In den Einzelexerzitien können sich Türen öffnen und Wege deutlich werden, wie Gott und ich einander näher kommen.

Elemente: Persönliche Gebetszeiten, durchgängiges Schweigen, tägliche Eucharistiefeier mit einem Pater des Hauses, eutonische Leibesübungen, tägliches Einzelgespräch mit Ihrer Exerzitienbegleitung.

Bitte geben Sie bei Anmeldung an, von wem Sie begleitet werden möchten.

Leitung: Dr. Marcus Volpert, Gerlinde Neufurth

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 482,00 €

Kursgebühr: 260,00 €

Anmeldeschluss: 30.01.26

Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - | EINFÜHRUNG IN DIE
So. 15.03. (13:30 Uhr) | KONTEMPLATION

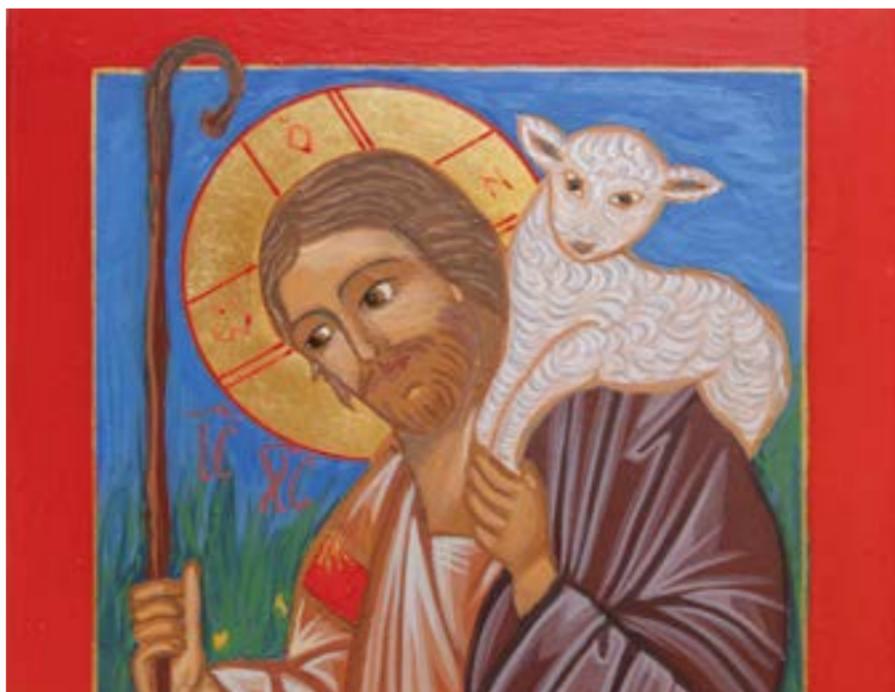
Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 28

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 13.02.26



Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - | **STILLE & KLANG-EXERZITIEN**
So. 15.03. (13:30 Uhr)

Zur Mitte kommen

Ein Labyrinth hat einen Weg, und ein Labyrinth hat eine Mitte. Im Labyrinth gibt es keinen geraden Weg zur Mitte. So ist auch der Lebensweg keine Zielgerade. Da warten viele Biegungen und Wendungen auf uns. Bei jeder Biegung ändert sich der Blickwinkel, ändert sich die Richtung, ändert sich der Horizont. So ist das Leben. Wir sind unterwegs; Für uns hier mögen vor allem diejenigen Deutungen von Interesse sein, welche die Mitte des Labyrinthes sieht: Jesus Christus selber.

Musik, Klang und Gesang bieten die Möglichkeit, neue Formen als Ausdrucksmöglichkeit der Seele und des Glaubens zu erleben. Im meditativen Tanz sind es sich wiederholende, einfache Schritte, die eine tiefe Wirkung haben. Symbolhaltige Gesten und die Ausrichtung zur Mitte hin wirken ordnend und heilsam.

Exerzitien bieten Raum und Zeit für eine persönliche Standortbestimmung, für Neuorientierung und Vertiefung unserer Gottesbeziehung.

Elemente: Gesänge und Texte, Sitzen in Stille, einfache Kreistänze, Einzelgespräch, gemeinsamer Gottesdienst und vegetarisches Essen. Möglichkeiten zur Teilnahme an den Tagzeitgebeten oder für Spaziergänge rund um St. Ottilien. Sie spielen selbst ein Instrument? Dann bringen Sie es mit.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB & Angelika Hartung & Rosemarie Zach

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 13.02.26

Mo. 16.03. (15:00 Uhr) - | **FASTENWOCHE nach**
So. 22.03. (13:30 Uhr) | **Dr. F. X. Mayr mit Dinkelbrot und Milch**

Körper, Seele und Geist im Einklang

Konsum und Wohlstand und materielle Sicherheit – in einer Welt, in der wir uns öfter die Frage stellen sollten, ob wir das, was wir uns alles zum Leben nehmen und verbrauchen, wirklich brauchen. Durch Glauben, der ins Leben fließt- durch Fasten Beten, Reden und Handeln aus und im Glauben; durch den Heiligen Geist, den Gott zu allem, was wir tun oder lassen, gibt, schenkt und wirkt. Seele, Leib und Geist berührt Gott, damit unser Leben und unsere Mühen im Leben nicht umsonst sind, nicht ins Leere gehen... in Gott und durch ihn empfangen wir, dass Geist, Seele und Körper zusammen eine einzige, große und gute Gabe von Gott sind, die unser Leben reich und schön machen.

Fasten in St. Ottilien bedeutet innezuhalten, still zu werden, sich körperlich, seelisch und geistig zu reinigen und den Körper wieder beweglicher und durchlässiger werden zu lassen.

Elemente: Gottesdienste, Gebete mit den Mönchen, Meditation, spirituelle Impulse, zeitweises Schweigen, Klangschalen, Yoga-Übungen, Vortrag über Ernährung und Aufbau tage, kleine Wanderungen in der schönen Natur, Schwimmen. (Programm erhältlich!)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Lars Staab,
Prof. Dr. Helmut Klausning,
Dr. Andreas F. Philipp & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 427,20 €

Kursgebühr: 235,00 €

Anmeldeschluss: 16.02.26

Mo. 16.03. (17:00 Uhr) - | VORTRAGSEXERZITIEN
Fr. 20.03. (09:30 Uhr) | im Schweigen

Neu!

Vom Teufel zum Täufling:

Hilfe für den klassischen geistlichen Kampf

Alle Elemente der Taufzeremonie sind gedacht, uns ein Leben lang zu helfen, gegen unsere eigenen Dämonen zu kämpfen. Wüstenväter und -mütter begrüßten einander mit der Frage: „Wo kämpfst du gerade?“ Das werden wir uns auch fragen.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 336,50 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 265,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 16.02.26

APRIL

Mo. 06.04. (17:00 Uhr) - | EINZELEXERZITIEN
So. 12.04. (13:30 Uhr)

Leben weiten und vertiefen

Die individuelle Begleitung durch das tägliche Begleitungsgespräch hilft:

- Zur Ruhe und Stille zu kommen
- Hörend zu werden – Raum zu schaffen für Gottes Wort
- Die eigene Lebenssituation bewusst wahrzunehmen
- Neu zu entdecken was leben fördert
- In der betenden Begegnung mit Jesus Christus das Leben entsprechend neu auszurichten.

Einzelexerzitionen im durchgehenden Schweigen sind frei von Leistungsdruck. Es kommt darauf an, sich beschenken zu lassen.

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 427,70 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 09.03.26

Mi. 08.04. (14:00 Uhr) - | **INTENSIVE CHRISTLICHE**
So. 12.04. (13:30 Uhr) | **MEDITATION**
 im Stil des Zen & Yoga

Einfach dasitzen und vor sich hinschauen

Geh in die Stille: Eine Stille, in der wir nichts vorweisen, nichts überlegen und nichts leisten müssen. Eine Stille, in der wir einfach sein dürfen. Und die Gedanken schweigen, Bewertungen schweigen, Ängste schweigen. In Gottes Gegenwart sitzen und atmen. Ein- und ausatmen. Das genügt.

Diese Schweigetage für fortgeschritten Übende beinhalten: vegetarisches Essen, geistliche Impulse, Klangschalen, täglich 6 x 25 Minuten Sitzen in der Stille, 3 Stunden Yoga, Schweigen und eine Teezeremonie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 283,50 €

Kursgebühr: 225,00 €

Anmeldeschluss: 11.03.26

M A I

Fr. 01.05. (17:00 Uhr) - | **TANZ, TROMMELN -**
So. 03.05. (13:30 Uhr) | **MEDITATION & KLANG**
 DER STILLE

Neu!

Die Klänge, leise und laute, können dich im Innern berühren – Trommeln neu erleben – Bewegung neu erfahren, im Hier und Jetzt leben. Du bist Rhythmus pur, spürst die Energie und das Getragensein in der Gemeinschaft und mit Gott.

„Tanzen und Trommeln ist der Weg der Schönheit. Schön ist alles, was ich mit Liebe betrachte. Beim Tanzen und Trommeln fange ich an, die Welt neu zu sehen und die Schönheit um mich herum wahrzunehmen.“ (Ilonka Hoermann)

Danach schließt sich die Ruhe an und wirkt nach als Phase der Stille und des Innehaltens, in der wiederum neue Bewusstseinsveränderungen stattfinden können.

Wege in die Stille und aus der Stille mit Trommeln, Tanz und Klangschalen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Elke Mihalic-Kaiser,
 Monika Swoboda

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 180,00 €

Anmeldeschluss: 03.05.26

Mi. 13.05. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 17.05. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen &**
Wildgans-Qi Gong

Schweig! Sei still!

Meditation hat ihren Ursprung in den fernöstlichen Gebieten unserer Welt und hat dort eine ähnliche Bedeutung wie das Beten im Christentum. Meditation führt uns über das Denken hinaus. „Du sollst dir kein Bild von Gott machen“ (Exodus 20,4) gilt auch für die Meditation. Atme und lass geschehen. Das bedeutet, der erste Schritt, uns auf die Meditation einzustimmen, ist, uns frei zu machen von allen Gedanken und Bildern, die wir darüber haben.

Das Wildgans-Qi Gong ahmt mit seinen ästhetischen und abwechslungsreichen Bewegungen einen Tag im Leben einer Wildgans nach. Die stille und zugleich fließende Ausführung bietet einen besonderen Rahmen, um Ruhe in der Bewegung entstehen zu lassen.

Elemente: vegetarisches Essen, Sitzen in der Stille, Qi Gong-Übungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 283,50 €

Kursgebühr: 260,00 €

Anmeldeschluss: 15.04.26

So. 31.05. (17:00 Uhr) - | **EINZELEXERZITIEN**
So. 07.06. (09:00 Uhr) |

Leben weiten und vertiefen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 35

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 482,00 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 01.05.26

JUNI

Fr. 05.06. (17:00 Uhr) -
So. 07.06. (13:30 Uhr)

MEDITATION & SINGEN
MIT KLAVIER &
KLANGSCHALEN

Neu!

Mit dem Ohr des Herzens hören

Die Musik soll dabei helfen, das Gehörte zu vertiefen. Die Schritte des Hörens sind zugleich auch eine Schule des Glaubens. Deine Stimme ist Musik in Gottes Ohr.

Der wahre Sitz des Hörens ist das Herz. König Salomo erwies sich, obwohl er noch sehr jung war, als weise, weil er den Herrn bat, ihm ein »hörendes Herz« zu schenken (1 Kön 3,9). In unserem Innern gibt es auch die leisen Stimmen, die sich mit dem inneren Ohr, dem Ohr des Herzens, erahnen lassen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die gerne miteinander singen und Meditation schätzen oder kennenlernen wollen.

Den Klängen zu lauschen, sich berühren zu lassen, mitzuschwingen, bedeutet Stärkung der eigenen achtsamen Präsenz und Intuition.

Elemente: vegetarisches Essen, Sitzen in der Stille, Neue Geistliche Lieder und Taizé-Lieder singen, Körperübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen. Sie spielen selbst ein Instrument? Dann bringen Sie es mit.

Leitung: P. Augustinus Pham, Raphael G. Jakob

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 08.05.26

Mo. 22.06. (17:00 Uhr) -
So. 28.06. (09:30 Uhr)

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Das JETZT sein lassen: Dasein

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 409,90 €

Kursgebühr: 260,00 €

Anmeldeschluss: 25.05.26

JULI

So. 12.07. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE**
Do. 16.07. (13:30 Uhr) | **für Priesterjubilare**

Sinn erfüllt Leben - Benediktinische Lebensklugheit

Die Besinnungstage für Priester- Jubilare laden ein innezuhalten und erfüllt zurückzublicken. Die Weisungen des hl. Benedikt können uns dabei hilfreich sein.

Leitung: Pfarrer Wolfgang Schneck
 Referent: Erzabt Wolfgang Öxler OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 354,30 €
 Kursgebühr: 100,00 €
 Anmeldeschluss: 12.06.26

So. 12.07. (17:00 Uhr) - | **IGNATIANISCHE**
So. 19.07. (09:30 Uhr) | **EINZELEXERZITIEN**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 33

Leitung: Dr. Marcus Volpert, Gerlinde Neufurth
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 482,00 €
 Kursgebühr: 260,00 €
 Anmeldeschluss: 12.06.26

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) - | **MEDITATION UND QI GONG**
So. 19.07. (13:30 Uhr) | **als bewegtes Beten**

Gönne dich dir selbst

Das ist nur zu erreichen, wenn wir uns abgrenzen und Zeit für uns beanspruchen – Ich-Zeit. Wertvolle Zeit, neue Kraft zu schöpfen und aus dem Hamsterrad zu entfliehen.

Wenn wir das tun, das tägliche Einerlei unterbrechen, kann der Blick wieder frei werden, frei für die Menschen, die Natur, das Leben um uns herum. Nehmen wir uns selbst in den Blick, wie es Bernhard von Clairvaux schon Papst Eugen III. empfahl: „Wie kannst du voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? (...) Denk also daran: Gönne dich dir selbst.“

Qi Gong ist eine Bewegungskunst aus dem östlichen Kulturkreis. Langsame Bewegungsabläufe verhelfen zu innerer Ausgeglichenheit und einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Elemente: vegetarisches Essen, Schweigen, Sitzen in der Stille, Gehen in der Natur, Qi Gong-Übungen, Klangschalen und spirituelle Impulse. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Sr. Benedicta Depuhl OSB
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €
 Kursgebühr: 140,00 €
 Anmeldeschluss: 19.06.26

Fr. 24.07. (17:00 Uhr) - | EINFÜHRUNG IN DIE
So. 26.07. (13:30 Uhr) | KONTEMPLATION

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 28

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 26.06.26

Mo. 27.07. (17:00 Uhr) - | EXERZITIEN - KONTEMPLATION -
So. 02.08. (13:30 Uhr) | MEDITATION

**„Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt, still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“
 (Sören Kierkegaard)**

Der Alltag in unserer Zeit ist für viele Menschen sehr herausfordernd. Dies gilt im Besonderen auch für Mitarbeitende in Schule, Seelsorge und Pflege. Manchmal sind wir in der Gefahr uns selbst zu verlieren. Dieser Kurs bietet am Ende des Schuljahres die Chance sich wieder suchen zu gehen. Die Einübung der Exerzitien, Kontemplation und Meditation ist eine Möglichkeit sich selbst (wieder) zu finden, Gott in uns zu finden, und neue Kraft zu schöpfen.

Elemente: Schweigen, Sitzen in der Stille, Achtsam gehen in der Natur, Singen geistlicher Lieder, Taizé, Klangschalen Meditation, Körperübungen, geistliche/biblische Impulse, Mittagsgebet und Vesper mit den Mönchen, Gottesdienst, Einzelgespräche

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Angelika Hartung,
 Birgit Schüssler

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 427,70 €

Kursgebühr: 300,00 €

Anmeldeschluss: 29.06.26

SEPTEMBER

Fr. 04.09. (17:00 Uhr) - | MEDITATION & WANDERN
So. 06.09. (13:30 Uhr) |

Gotteserfahrung in der Natur

„Die Natur ist immer hinter der Zeit zurück.“ (Oscar Wilde)

Wir begegnen in der Natur Gott. Paulus sagt: „In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir“ (Apg 17,28). Das bedeutet: Gottes heilende Gegenwart umgibt uns immer und überall, gerade auch in der Natur.

Allein und zusammen einen Weg in Stille gehen – im Wald über die Felder oder am Fluss. Einfach ein Stück gehen, innehalten, die Natur in den Blick nehmen. Lauschen wir dem Wind, den Vögeln, der Stille. Öffnen wir vorbehaltlos unser Herz für Gottes Gegenwart.

Meditations- und Wandertage in der Umgebung und besonders der Friedensweg von St. Ottilien können Zeit und Raum geben, zu Fuß unterwegs zu sein, hin und wieder innezuhalten, sich einzulassen auf Natur und Leben, um wieder bei sich selbst anzukommen.

Schweigezeiten helfen, zur eigenen Tiefe und zu Gott zu finden. Die Zeiten des Wanderns und der Meditation draußen werden begleitet von Impulsen, Gebet, Gottesdiensten in der Natur, Meditation, Lauschen, Klangschalen, Singen, Gitarrenklängen und gegenseitigem Austausch. (Programm erhältlich!)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Angelika Hartung

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 126,40 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 07.08.26

Fr. 11.09. (16:00 Uhr) -
So. 13.09. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION
im Stil des Zen &
Bogenschießen

Neu!

Wachsein bedeutet achtsam sein

Ganz wach sein, präsent, im gegenwärtigen Augenblick das Rechte tun. Wachsam – mit mir und mit dem, was mich umgibt. Achtsam sein für die Begegnung mit Gott, die hinter einer alltäglichen Begegnung stecken kann. Wer Wachsam und achtsam ist, kann sich und der Welt offen und frei begegnen. Beim Bogenschießen lernen Sie, sich zu fokussieren, den Atem zu spüren und Gedankenspiralen zu stoppen. Durch den Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen schärfen Sie die Sinne und bringen Körper und Geist in Einklang. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das Loslassen und den achtsamen Umgang mit sich selbst; im Hier und Jetzt zu sein und den Moment ohne Erwartungen und Widerstände zu genießen. „Spannen Sie mit mir den Bogen – und lassen Sie los!“

Elemente: vegetarisches Essen; Sitzen in der Stille, Gehmeditation im Garten, Bogenschießen, Klangschalen, spirituelle Impulse und eine Teezeremonie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Schnell

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 14.08.26

OKTOBER

Mo. 05.10. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE (Exerzitien)**
Fr. 09.10. (09:30 Uhr) | **für Ordensangehörige**

„Der HERR ist mein Licht und mein Heil:
 Vor wem sollte ich mich fürchten?“ (Ps 27,1)

Ein gottgeweihtes Leben in einer Zeit des Umbruchs von Gesellschaft und Kirche:

HERR schenke mit wieder Mut und Kraft, Hoffnung und Zuversicht in das Leben, das DU mir geschenkt hast. Gib mit festen Halt, damit ich wieder Zukunft habe und voll Vertrauen in jeden Tag hineingehe.

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 336,50 €
 Kursgebühr: 100,00 €

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 18.10. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Qi Gong**

Veränderung ist das Leben!

„Nichts ist im Leben so stetig wie der ewige Wandel“, heißt es in einem Sprichwort. Wir leben in einer Welt, in der sich ständig alles verändert. Wir erleben das in den kleineren oder größeren Veränderungen in unserem Alltag.

Sei mutig und hab keine Angst vor Veränderung: Veränderungen gehören nicht nur zum Leben dazu, sondern Veränderungen sind das Leben!

Wenn wir aus „Lärm“ und „Hektik“ nicht einfach nur Krisen und Umbrüche „über uns ergehen lassen“, sondern uns dahin aufmachen, wohin Gottes Geist uns führen will – in die Stille.

Elemente: vegetarisches Essen; Sitzen in der Stille, Gehmeditation im Garten, Qi Gong, Klangschalen, spirituelle Impulse und eine Teezeremonie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €
 Kursgebühr: 160,00 €
 Anmeldeschluss: 18.09.26

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - | **EINFÜHRUNG IN DIE**
So. 18.10. (13:30 Uhr) | **KONTEMPLATION**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 28

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Maria Fischer
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €
 Kursgebühr: 100,00 €
 Anmeldeschluss: 18.09.26

Fr. 23.10. (17:00 Uhr) - | RAUM FÜR ATEM UND SEELE
 So. 25.10. (13:30 Uhr)

Bewusstes Atmen-Meditation-Schweigen

Tief in uns gibt es einen Raum, in dem wir vollkommen ungestört sind, sowohl vom Trubel und den Anforderungen im Außen, als auch von den eigenen Erwartungen und dem Lärm in uns selbst. Gleich dem Auge eines Orkans finden wir dort Stille, Ruhe, inneren Frieden und kommen in Berührung mit unserer wahren Wesensnatur. Ein Weg und Türöffner zu diesem Raum ist der Atem. Mit sanften rhythmischen Atemweisen (Nach Middendorf), Achtsamkeitsübungen und Atemmeditationen – bei gutem Wetter auch im Freien – machen wir uns auf den Weg, diesen Raum zu entdecken und bei uns selbst anzukommen.

Zeiten der Stille und des Schweigens – während des Tages – wechseln sich mit Zeiten des Austausches – am Ende des Tages – ab. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Isomatte, Decke und ein Meditationskissen o.ä., sowie einen kleinen Gegenstand, der Euch am Herzen liegt.

Leitung: Kornelia Zellner

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 25.09.26

NOVEMBER

Mi. 04.11. (17:00 Uhr) - | INTENSIVE CHRISTLICHE
 So. 08.11. (13:30 Uhr) | MEDITATION im Stil des Zen

Sitzen wie ein Berg

„Sich einlassen“ ist ein Akt des Empfangens, nicht des Tuns. Manchmal müssen wir gar nicht so viel tun, um barmherzig zu sein: Oft reicht es einfach nur aus, da zu sein und zu sitzen in der Stille. „Selig sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.“ (Mt 5,7)

Gott finden wir im gemeinsamen Schweigen, in der gemeinsam ausgehaltenen Stille, die manchmal mehr sagt, als 1000 Worte. Wir dürfen in diesen Tagen intensiv schweigen und zur Besinnung kommen. Meditation ist ein innerer Weg, auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen. Wir verweilen bei unserem Atem und sind wach im Hier und Jetzt. Wir öffnen uns für die Wahrnehmung der Gegenwart Gottes.

Elemente: vegetarisches Essen, Gehen in der Natur, Atem und Yogaübungen, Klangschalen, spirituelle Impulse und Schweigen. Diese Schweigetage für fortgeschritten Übende beinhalten täglich 9 x 25 Min. Sitzen in der Stille, eine Teezeremonie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 283,50 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 07.10.26

Mo. 09.11. (17:00 Uhr) - | KONTEMPLATIVE EXERZITIEN
So. 15.11. (09:30 Uhr)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 32

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 409,90 €

Kursgebühr: 260,00 €

Anmeldeschluss: 12.10.26

Fr. 20.11. (17:00 Uhr) - | CHRISTLICHE MEDITATION
So. 22.11. (13:30 Uhr) | im Stil des Zen & Yoga

Jetzt ist die Zeit (Mk 1,15)

„Jetzt ist die Zeit“ – „Wozu?“

Zeit ist nicht einfach selbstverständlich. Das habe ich damals gelernt und erlebe das bis heute so: Zeit ist ein Megathema für die allermeisten Menschen. Gott füllt die Zeit aus, erfüllt sie mit Gnade, Trost und Liebe.

„Tu, was sich gerade ergibt, denn Gott ist mit dir“ (1 Sam 10,7), sagt Samuel in der Bibel zu einem frischgesalbten König.

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg, auf dem wir uns ein waches Bewusstsein für das Göttliche im gegenwärtigen Augenblick aneignen. Yoga ist ein Übungsweg, der es Körper, Geist, Seele und Atem ermöglicht, in Einklang zu kommen. Der philosophische Hintergrund des aus der indischen Kultur erwachsenen Yoga spielt in diesen Kursen keine Rolle. Die sanften Körperübungen sind lediglich als eine meditative Vorbereitung auf das Sitzen in Stille zu verstehen.

Elemente: vegetarisches Essen; Sitzen in der Stille, Gehmeditation im Garten, Yoga, Klangschalen, spirituelle Impulse und eine Teezeremonie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 23.10.26

Mo. 23.11. (17:00 Uhr) - | VORTRAGSEXERZITIEN
Fr. 27.11. (09:30 Uhr) | im Schweigen

Gleichnisse im Lukasevangelium

„Der Geist des Herrn ruft auf mir; denn er hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine frohe Botschaft bringe.“ (Jes 61,1)

Diese Worte liest Jesus in der Synagoge in Nazareth am Beginn seines öffentlichen Wirkens. Er stellt den Menschen sein Wirken vor. In dieser Woche werden wir uns mit Gleichnissen Jesu aus dem Lukasevangelium beschäftigen.

Durchgehendes Schweigen, tägliche Eucharistiefeier, Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 336,50 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 265,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 26.10.26

Fr. 27.11. (17:00 Uhr) - | **EIN WOCHENENDE**
So. 29.11. (13:30 Uhr) | **im Schweigen**

Ich höre auf die Stille

Hören, ist das erste Wort in der Regel des Heiligen Benedikt von Nursia. Hören, hinhören, zuhören sind Grundhaltungen unseres Daseins. Im einfachen Zuhören kann plötzlich Neues zu uns dringen, können wir andere, aber auch uns selbst, besser und achtsamer hören. In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kleine Reise des Hörens in der Stille.

Im durchgängigen Schweigen und im Üben der Stille, mit täglichen Impulsen, gemeinsamen Schweigemeditationen, Betrachtung von biblischen Texten, individuellen Gebetszeiten sowie in den Stundengebeten der Mönche wollen wir das eigene (Hin)hören ergründen und erfahren.

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 30.10.26

DEZEMBER

Fr. 04.12. (17:00 Uhr) - | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 06.12. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen**

Hilf mir Gott, Dir im Advent zu begegnen

„Hineni“ – das bedeutet: Ich bin hier! Ich bin bereit!

Advent ist die Zeit, in der sich nicht nur Türen öffnen, sondern auch Menschenherzen – für Gott und füreinander. Ich bin offen für das Wunder der Begegnung mit Gott, mit mir, mit Natur und mit anderen Menschen. Wer sich in die Stille begibt, kann Gott begegnen.

Meditation ist ein spiritueller bzw. innerer Weg auf dem wir uns ein bewusstes Dasein im gegenwärtigen Augenblick aneignen. Dieses Seminar unterstützt uns dabei, uns in unserer Ganzheit wahrzunehmen und mit Achtsamkeit den eigenen Rhythmus im alltäglichen Dasein zu leben.

Elemente: vegetarisches Essen; Schweigen; Sitzen in der Stille, Gehmeditation im Garten, Körperübungen: Yoga und Qi Gong, Klangschalen, spirituelle Impulse und eine Teezeremonie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 06.11.26

M Ä R Z

Sa. 07.03. von
09:00 bis 16:30 Uhr

BESINNUNGSTAG

Neu!

Gott in Auschwitz: Etty Hillesum

„Seitdem ich Auschwitz gesehen habe, kann ich nicht mehr an Gott glauben“. Sagen viele. Etty Hillesum, eine jüdische Frau aus Holland, die 1943 in Auschwitz ermordet wurde, redet anders. Sie fand in der schrecklichen Zeit zu einem tiefen Glauben, aus dem sie sagen konnte: „Es ist eine seltsame Freude in mir, dass alles so gekommen ist, und so ist es wohl gut. O Gott, wie danke ich dir! Ohne Angst, ohne Verbitterung und ohne Hass.“

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 26,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 06.02.26

Sa. 07.03. von
09:00 bis 16:00 Uhr

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER

Jesus geht mit den beiden Jüngern den Weg nach Emmaus am Ostertag. Dieser Tag soll ein Ruhepol sein, an dem wir Jesus begegnen können auf unserem Weg nach Ostern.

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Kosten pro Person: 29,00 €

Mo. 09.03. & Di. 10.03.
von 09:00 bis 16:00 Uhr

EINKEHRTAG FÜR FRAUEN

Einkehrtage für Frauen

„Grüßt einander mit dem heiligen Kuss!“ (2 Kor 13, 12)
Das Schlusswort des zweiten Korintherbriefs ruft die Christen auf, die Gemeinden zu stärken. Dies betrachten wir an diesem Tag.

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Otto Betler OSB

Kosten pro Person: 29,00 €

Fr. 13.03. (17:00 Uhr) -
So. 15.03. (13:30 Uhr)

BESINNUNGS-
WOCHENENDE

Neu!

„Tugend ist die Mitte zwischen den Fehlern“ (Horaz)

Der Weg zur richtigen Mitte. Die göttlichen Tugenden wie Glaube, Liebe, Hoffnung werden durch die Kardinaltugenden: Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigkeit ergänzt.

Da geht es um eine innere Haltung. Anhand der christlichen Tugenden dürfen wir unser Leben in der Fastenzeit auf den Prüfstand stellen. Stille Zeiten, Meditation, Impulse und Gebet führen uns durch dieses Wochenende.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 13.02.26

Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDKURS
So. 15.03. (13:30 Uhr)

Neu!

Psalmensingen für Geübte

Warum singt man eigentlich die Psalmen? Die Bibelstellen „Singt Gott Psalmen, Hymnen und geistliche Lieder in Dankbarkeit in euren Herzen!“ (Kol 3, 16) und „Coram angelis psallam tibi, Domine“ (Vor den Engeln lobsingt ich dir, Herr) (Ps 138, 1) weisen darauf hin, was die Psalmen sind: Lieder, die gesungen werden sollen.

In diesem Fortführungs-Kurs werden die erworbenen Grundkenntnisse des Kurses „Einführung in das Psalmensingen“ vertieft und erweitert. Wir werden mehrere Psalmen in den unterschiedlichen Psalmtönen singen. Neben den erweiterten Psalmodiemodellen von Heinrich Rohr und dem Münchener Kantore werden verschiedene Vortragsmöglichkeiten des Antwortgesanges in der Eucharistiefeier vorgestellt. Somit richtet sich dieses Seminar auch an Kantorinnen und Kantoren.

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 13.02.26

Fr. 13.03. (17:00 Uhr) - | RETREAT IN ENGLISH
So. 15.03. (13:30 Uhr)

Beware the Ides of March!

The Ides (15th) of March suggests foreboding and dread, common in to-day's society. The resurrection of Jesus suggests hope and confidence, a powerful antidote to pessimism. Through the lenses of William Shakespeare and of modern biblical scholarship we'll explore dread and hope, asking how Christians today can gain confidence and hope from the carpenter Jesus.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 30.01.26

Fr. 20.03. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGS-
So. 22.03. (13:30 Uhr) | WOCHENENDE

Neu!

St. Benedikt: Orientierungshelfer für das Heute

Seit 1.500 Jahren leben Frauen und Männer als Nonnen und Mönche unter der Benediktsregel, heute noch etwa 40.000. Dazu gibt es Oblaten: Laien, die Inspiration für ihr Leben in der Regel des hl. Benedikt finden. Benedikts Todestag, der 21. März, wird feierlich in St. Ottilien gefeiert. Der Kurs nimmt an dieser feierlichen Liturgie teil und sucht in der Regel aktuelle Hilfe für das Leben heute.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 20.02.26

Fr. 27.03. (17:00 Uhr) - | SEMINAR ZUR
So. 29.03. (13:30 Uhr) | HEILIGEN WOCHE

Neu!

Hosanna! Kreuzige ihn! Er ist wahrhaft auferstanden!

Die Heilige Woche (Karwoche) ist die wichtigste Woche im Kirchenjahr. Wir gedenken des Leidens und Sterbens Christi und gehen auf das Osterfest zu.

Diese Woche ist geprägt von besonderen Gottesdiensten und Ritualen. Wir beschäftigen uns an diesem Wochenende mit den Gottesdiensten und Besonderheiten der Karwoche. So können wir Jesu Weg zur Auferstehung mitgehen.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 178,00 €

Kursgebühr: 105,00 €

Anmeldeschluss: 27.02.26



APRIL

Do. 02.04. (15:00 Uhr) - FEIER DER
Mo. 06.04. (13:30 Uhr) | ÖSTERLICHEN TAGE

Neu!

Das ist heute - Ostern als Quelle des Lebens

Der Osterkurs bekommt einen neuen Rahmen. Tägliche Impulse sollen in das Geschehen des jeweiligen Tages hineinführen und in der Mitfeier der großen Liturgien erlebt werden.

Wir bieten verschiedene Aktivitäten an, wie den Ölberggang am Gründonnerstag, das Gestalten von Osterkerzen, Wanderungen, Singen im Gottesdienst.

Am Karfreitag- und Karsamstagmorgen halten wir eine Atmosphäre der Stille und des Schweigens. An Ostern feiern wir gemeinsam das Fest des Lebens.

Leitung: P. Otto Betler OSB, P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 338,50 € oder
EZ/Etagendusche/-WC 271,30 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 05.03.26

Di. 07.04. (17:00 Uhr) - KLOSTER AUF ZEIT
So. 12.04. (13:00 Uhr)

Als Benediktiner leben wir nach dem Motto „Ora et labora et lege“ – „Bete und arbeite und lies“. Wir bieten an, dieses Leben während des Kurses mit uns zu teilen. Ein Angebot für junge Männer zwischen 18 und 40 Jahren, die den Klosteralltag einmal näher kennenlernen wollen oder für sich prüfen möchten, ob ein Leben als Benediktiner für sie das Richtige ist.

Infos & Anmeldung per Mail: klosteraufzeit@ottilien.de

Leitung: Br. Markus Weiß OSB, Br. Lazarus Bartl OSB

Sa. 18.04. von 09:00 bis 16:30 Uhr | BESINNUNGSTAG

Neu!

Auferstehung: nur Fantasie der Jünger? oder ein Erdbeben, das eine Weltmacht erschüttert?

War die Auferstehung nur Fantasie der Jünger? Die Berichte sagen: Es war wie ein Blitz, der einschlug, wie ein Erdbeben, das alle erschütterte, eine Kraft, die den schweren Stein wegrollt und die Vertreter der Weltmacht stürzen lässt. (Mt 28,2-6). So gefährlich war die Botschaft für die Macht des Kaisers, dass er sie auszurotten versuchte.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 26,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 03.04.26

M A I

Sa. 09.05. von
09:00 bis 16:30 Uhr

BESINNUNGSTAG

Neu!

Ein Gott in drei Personen

Unsere Begriffe von Gott sind Bilder, die dem menschlichen Leben entnommen sind. Sie entsprechen Entwicklungen, die wir als Menschen durchmachen. Als Kind ist der Vater alles, der Sohn lehnt sich gegen Vater auf, weil er anders sein will, im Alter versteht er auch den Vater besser. Entwicklungen im Leben des Einzelnen werden zu kulturellen Wandlung und Weiterentwicklung. Hier unterscheidet sich das Christentum von anderen Religionen.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 26,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 26.04.26

So. 17.05. von
09:00 bis 16:30 Uhr

BRAUTLEUTETAG

Was ist uns für die gemeinsame Beziehung wichtig? Wie gehen wir als Eheleute mit Verschiedenheiten um? Wie gestalten wir eine gemeinsame Kommunikationsstruktur? Was bedeutet die Ehe als Sakrament? Wie können wir unsere kirchliche Trauung gestalten, damit der Tag ein persönliches Fest wird? P. Otto und verheiratete Paare geben Impulse für einen guten Start ins Eheleben. Der Tag bietet außerdem Zeit, um in der Alltagshektik und Vorbereitung mit dem/der Partner/in und anderen Paaren ins Gespräch zu kommen.

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Kosten pro Person: 30,00 € zuzügl. 5,00 € Unkostenpauschale

Anmeldeschluss: 17.04.26

Fr. 22.05. (17:00 Uhr) -
Mo. 25.05. (13:30 Uhr)

PFINGSTKURS

Erlösen durch Auflösen

Loslassen hat mit Freiheit zu tun. Der Pfingstkurs hilft zu einem freien Geist in Christus und in der Welt. Singen, beten, tanzen, wandern, Impulse, Ausflug, Liturgie und Ausruhen sind die Elemente dieses langen Wochenendes.

Für eine Zugfahrt nach Augsburg kommen zusätzliche Kosten hinzu.

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 252,70 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 24.04.26

Di. 26.05. (17:00 Uhr) - | GLAUBENSSEMINAR
 Fr. 29.05. (13:30 Uhr)

Neu!

Ihr aber, für wen haltet ihr mich? -Annäherungen an Jesus, den Christus

Die Frage Jesu an seine Jünger über die Meinung der Menschen zu seiner Person bleibt eine zentrale Reflexion für Christen und wird auch heute in vielfältigen Antworten widergespiegelt. Diese Vielfalt entsteht sowohl durch die Originalität von Jesus als auch durch den Projektionsprozess, bei dem Menschen ihre eigenen Erwartungen an ihn und an das Heil einbringen. Oft äußern sie Meinungen über Jesus, ohne diese zu überprüfen oder sich ihrer eigenen Vorstellungen bewusst zu sein. Dadurch kann die wahre Person Jesu im Dickicht dieser unterschiedlichen Qualifikationen verschwinden. In diesem Kontext übernimmt die Theologie die kritische Aufgabe, diese Meinungen zu überprüfen und Orientierung zu bieten, indem sie die Ursprünge und Begrenztheiten dieser Vorstellungen aufzeigt, während sie gleichzeitig deren Absicht respektiert.

Leitung: P. Immanuel Lupardi OSB
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 202,30 €
 Kursgebühr: 115,00 €
 Anmeldeschluss: 28.04.26

AUGUST

Mo. 03.08. (17:00 Uhr) - | IKONENMALEN
 So. 09.08. (09:30 Uhr)

Ikonen sind ein untrennbarer Bestandteil der orthodoxen Spiritualität und des orthodoxen Gottesdienstes. Mit ihrer Ausstrahlung und Schönheit ziehen sie auch viele nichtorthodoxe Betrachter in ihren Bann. Wir wollen in diesem Kurs selber eine Ikone malen und dabei nicht nur die traditionelle Maltechnik mit Eitemperafarben und das Vergolden mit Blattgold kennenlernen, sondern uns auch mit der Symbolik und Spiritualität dieser Bilder des Glaubens näher beschäftigen, um so den tieferen Sinn dieser Schönheit der Farben und des Goldes erfahren. Nach täglich ca. 6-stündiger Malarbeit werden Sie am Ende der Woche eine fertig gestellte Ikone mitnehmen können. Die Betreuung erfolgt sehr individuell in einer kleinen Gruppe. Für Anfänger ist eine einfache und doch ansehnliche Ikone vorgesehen.

Leitung: Abraham Karl Selig
 Pension: EZ/Dusche/WC 516,10 €
 Kursgebühr: 315,00 €
 Anmeldeschluss: 06.07.26

Mo. 03.08. (17:00 Uhr) - | FERIE IM KLOSTER

So. 09.08. (13:30 Uhr)

Verklärt werden

Das Fest der Verklärung des Herrn am 6. August ist für uns die göttliche Einladung, selbst verklärt zu werden. Was ist das? Wie geht es? Durch vielfältige Aktivitäten wie Musik, Märchen-erzählungen, Austausch, Ausflug, Wandern bietet sich uns in dieser Woche die Chance, uns verklären zu lassen. Bitte gutes Schuhwerk, Badehose, Musikinstrumente mitbringen.

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 533,90 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 427,70 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 06.07.26

Mo. 24.08. (17:00 Uhr) - | KLOSTER AUF ZEIT

So. 30.08. (13:00 Uhr)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 49

Infos & Anmeldung per Mail: klosteraufzeit@ottilien.de

Leitung: Br. Markus Weiß OSB, Br. Lazarus Bartl OSB

SEPTEMBER

Fr. 04.09. (17:00 Uhr) - | SEMINAR

So. 06.09. (13:30 Uhr)

Dem Gottesdienst soll nichts vorgezogen werden

Ein wichtiger Aspekt für den hl. Benedikt in seiner Regel. Der Gottesdienst und das Gebet stehen für Benediktiner an der ersten Stelle.

Wir wollen an diesem Wochenende einen Blick in die Liturgiekapitel der Benediktsregel werfen und schauen, welches Verständnis Benedikt von Gottesdienst und Gebet hat. Wir werden sehen, wie sich die Liturgie in den Klöstern im Laufe der Zeit entwickelt hat und wie das Chorgebet heute in den Klöstern praktiziert wird. Durch die Möglichkeit zur Teilnahme am Chorgebet der Mönche kann das Gehörte praktisch eingeübt werden.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 178,00 €

Kursgebühr: 105,00 €

Anmeldeschluss: 07.08.26

Anmeldeformular

bitte ausschneiden, ausfüllen und...

per Post senden an: Exerzitienhaus
Erzabtei 3
86941 St. Ottilien

per Fax senden an: 08193 - 71 609

Ich melde mich / uns an Kurs:

vom: bis:

Ich / Wir hätte(n) gerne: Einzelzimmer Doppelzimmer

folgende Kost: vegetarisch lactosefrei glutenfrei

Name, Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Wohnort:

Telefon, Telefax:

E-Mail:

Ich akzeptiere hiermit die Teilnahme- u. Rücktrittsbestimmungen und willige ein, dass meine persönlichen Daten gemäß § 6 KDR-OG zum Zwecke der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zwecke der Auftragserteilung weitergegeben werden.

Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum / Unterschrift:

Exerzitenhaus
- Anmeldung -
Erzabtei 3

86941 St. Ottilien



Anmeldeformular

bitte ausschneiden, ausfüllen und...

per Post senden an: Exerzitienhaus
Erzabtei 3
86941 St. Ottilien

per Fax senden an: 08193 - 71 609

Ich melde mich / uns an Kurs:

vom: bis:

Ich / Wir hätte(n) gerne: Einzelzimmer Doppelzimmer

folgende Kost: vegetarisch lactosefrei glutenfrei

Name, Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Wohnort:

Telefon, Telefax:

E-Mail:

Ich akzeptiere hiermit die Teilnahme- u. Rücktrittsbestimmungen und willige ein, dass meine persönlichen Daten gemäß § 6 KDR-OG zum Zwecke der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zwecke der Auftragserteilung weitergegeben werden.

Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum / Unterschrift:

Exerzitenhaus
- Anmeldung -
Erzabtei 3

86941 St. Ottilien



Do. 17.09. von
09:00 bis 17:00 Uhr

BESINNUNGSTAG

Neu!

St. Hildegard

Ein moderner Star unter den katholischen Heiligen: Hildegard von Bingen war mit Musik, Medizin, Mandalas, und Mystik unterwegs. Wahrlich genial, gründete sie zwei Benediktinerklöster, schrieb Musik und Bücher, und korrespondierte mit Kaisern und Päpsten. Ihr Einfluss an aktueller Spiritualität ist groß. Wir werden einen Blick in ihren Lebenslauf werfen, ihre Rezepte gegen Wutanfälle kochen, ein paar Hildegard Lieder singen und mit ihr beten. Teilnehmer/innen sind willkommen zur Vesper der St. Hildegard um 18:00 Uhr in der Klosterkirche.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Kosten pro Person: 29,00 €

Anmeldeschluss: 03.09.26

OKTOBER

Fr. 02.10. (17:00 Uhr) -
So. 04.10. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSWOCHE

Neu!

Der Sonnengesang des hl. Franziskus

„Höchster, allmächtiger, guter Herr.“

Mit diesen Worten beginnt der Sonnengesang des hl. Franziskus. Es ist sein bekanntestes Gebet und preist die Schönheit der Schöpfung und dankt Gott dafür.

In diesem Jahr gedenken wir des 800. Todestages des hl. Franziskus von Assisi (3. Oktober 1226).

Wir beschäftigen uns an diesem Wochenende mit dem Leben des hl. Franziskus und betrachten seinen Sonnengesang.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 105,00 €

Anmeldeschluss: 04.09.26

Fr. 02.10. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDKURS
 So. 04.10. (13:30 Uhr)

Einführung in das Psalmensingen

Warum singt man eigentlich die Psalmen? Die Bibelstellen „Singt Gott Psalmen, Hymnen und geistliche Lieder in Dankbarkeit in euren Herzen!“ (Kol 3,16) und „Coram angelis psallam tibi, Domine“ (Vor den Engeln lobsingt ich dir, Herr) (Ps 138,1) weisen darauf hin, was die Psalmen sind: Lieder, die gesungen werden sollen. Die Psalmen selbst enthalten auch immer wieder Anweisungen dafür, wie sie gesungen und mit Instrumenten begleitet werden sollen. Für das Beten des Wortes Gottes reicht das Sprechen offenbar nicht aus, es verlangt Musik. Dieses Seminar möchte eine Einführung in das Psalmensingen bieten: Warum wird beim * immer eine Pause gemacht? Was bedeuten die römischen Ziffern? Wie atme ich entspannt? Wie kann Psalmensingen zur Meditation werden? In den gesungenen Gebetszeiten des Konventes kann das Gelernte vor Ort umgesetzt und eingeübt werden.

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 04.09.26

Sa. 03.10. von
 09:00 bis 16:30 Uh

BESINNUNGSTAG

Neu!

Franziskus - der Archimedische Punkt

Der Archimedische Punkt hat seinen Namen von Archimedes, dem griechischen Gelehrten, der sagte: Gebt mir einen festen Punkt und ich hebe die Welt aus den Angeln. Ein solch fester Punkt war der heilige Franziskus, der die Kirche vor dem Einsturz rettete. Sein Sonnengesang sagt: Gott nahe sein heißt der Schöpfung nahe, mit den Menschen versöhnt sein, keine Angst mehr vor der Zukunft, vor Feinden, vor Leid und Tod. Es wäre die Lösung der Probleme von heute.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 26,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 19.09.26

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - | KLOSTER AUF ZEIT
 So. 18.10. (13:00 Uhr)

Für Midlifer

Mit 40 treten wir in die Lebensmitte ein. Zu Anfang ist uns das nicht bewusst. Mit der Zeit bemerken wir aber, dass manche Dinge im Leben noch nicht getan sind. Dieses Wochenende ist für Männer zwischen 40 und 55 Jahren, die vielleicht Mönch werden möchten. Die Teilnehmer werden mit den Mönchen beten, arbeiten, sich austauschen und essen, um einen Einblick ins benediktinische Leben zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Notizbuch und ein offenes Herz.

Infos & Anmeldung per Mail: klosteraufzeit@ottilien.de

Leitung: Br. Markus Weiß OSB, P. Otto Betler OSB

Mi. 21.10. (17:00 Uhr) - | BETEN UND ARBEITEN
 So. 25.10. (13:30 Uhr)

Wer das Motto des Benediktinerordens näher kennenlernen will – ob Mann oder Frau – ist herzlich eingeladen, mit den Mönchen Liturgie und Chorgebet zu feiern, Impulse aus der Regel des heiligen Benedikt zur Lebensgestaltung zu erhalten und im Garten der Klosteranlage mitzuarbeiten. Die Unterbringung und Verpflegung erfolgt im Exerzitienhaus. (Programm erhältlich!)

Leitung: Br. Fabian Wetzels OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 359,20 €

Anmeldeschluss: 23.09.26



NOVEMBER

Sa. 07.11. von
9:00 bis 16:30 Uhr

SEMINARTAG

Neu!

Die Bibel und ihre Welt – aus der Zeit gefallen?

Oder das Heilungsbuch für die Probleme der Zeit?

Die Anziehung neuer spiritueller Bewegungen und des Psychomarktes liegt darin, dass sie den Menschen auf ihre bedrängenden Fragen Antworten zu geben versuchen. Wo finde ich einen Ausweg aus meiner verworrenen Lebenssituation, aus der misslungenen Beziehung, aus Einsamkeit und verödetem Dasein, aus der Angst vor der Zukunft? Die Hl. Schrift erzählt von Figuren, welche die Lösung erlitten und erfahren haben.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Verpflegung: 26,00 €

Kursgebühr: 40,00 €

Anmeldeschluss: 23.10.26

Mo. 09.11. (15:00 Uhr) - | GRUNKURS BIBLOLOG
Fr. 13.11. (13:30 Uhr)

Weil jede/r was zu sagen hat!

Wie lässt sich das Buch der Bücher entdecken, verstehen, auslegen? Und wie wird daraus ein Gemeinschaftserlebnis? Das sind Fragen, die im Gemeindeleben, in der Firm-, Kommunion- und Gottesdienstvorbereitung oder im Religionsunterricht häufig zu hören sind. Viele pastorale Mitarbeiter/innen, Lehrer/innen und Ehrenamtliche geben gerne Gelegenheit, die Bibel selbst zu entdecken. Dafür braucht es immer wieder neue Formen von Verkündigung, wie zum Beispiel den Bibliolog.

Diese Methode ermuntert zum Dialog zwischen biblischem Text und eigener Lebenserfahrung. Die Teilnehmenden identifizieren sich nacheinander mit mehreren biblischen Gestalten und äußern sich aus diesen Rollen heraus. So verbindet sich die Ebene des eigenen Lebens mit der des Textes. Biblisches Wissen ist für sie nicht erforderlich. Bibliolog ist unkompliziert im pastoralen Alltag von Jugend- und Gemeindegemeinschaft sowie Schule einsetzbar.

Arbeitsformen und Methoden:

Die dafür erforderlichen methodischen und praktischen Fähigkeiten werden erlernt und geübt: Wir arbeiten mit Kurzvorträgen, praktischen Übungen und eröffnen erste eigene Erfahrungen im Anleiten von Bibliologen.

Die erworbenen Grundkenntnisse werden mit einem vom Netzwerk Bibliolog ausgestellt Zertifikat bestätigt.

Leitung: Dorothea Kleele-Hartl

Pension: EZ/Dusche/WC 354,30 €

Kursgebühr: 280,00 €

Anmeldeschluss: 12.10.26

Fr. 20.11. (17:00 Uhr) - | KLOSTER AUF ZEIT
 So. 22.11. (13:00 Uhr)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 49

Infos & Anmeldung per Mail: klosteraufzeit@ottilien.de

Leitung: Br. Markus Weiß OSB, Br. Lazarus Bartl OSB

Fr. 27.11. (17:00 Uhr) - | ADVENTLICHES
 So. 29.11. (13:30 Uhr) | BESINNUNGSWOCHENENDE

Mache dich auf und werde Licht

Einstimmung in den Advent mit Symbolen, Impulsen, Meditation, Gebet und Gottesdienst, sonntäglicher Eucharistie; Gelegenheit zur Teilnahme am Chorgebet. Wir sind auch draußen unterwegs.

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 30.10.26

DEZEMBER

Fr. 04.12. (17:00 Uhr) - | ADVENTSKURS
 So. 06.12. (13:30 Uhr)

Das Buch Kohelet

Jährlich schauen wir ein Buch aus der Bibel an, um ein Blick in das Weihnachtsgeheimnis zu gewinnen. Diesmal beschäftigen wir uns mit der Weisheitsliteratur des Alten Testaments im Buch Kohelet. Der Autor schreibt, um die Traditionen Israels durch die griechische Weltanschauung zu verstehen. In unserer Multi-Kulti-Zeit sind viele seiner Ideen höchstaktuell.

Tanz, Gebet, und Austausch helfen uns, diese Schrift zu verstehen.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 06.11.26

Mo. 07.12. & Di. 08.12. | EINKEHRTAGE FÜR FRAUEN
von 09:00 bis 16:00 Uhr

„Kündet allen in der Not!“ (GL 221)

In diesem Jahr betrachten wir gemeinsam die Geschichte und die Aussagen verschiedener Adventslieder. Das gemeinsame Singen einiger Adventslieder, helfen uns bei der Vorbereitung auf Weihnachten.

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Kosten pro Person: 29,00 €

Fr. 11.12. (17:00 Uhr) - | ADVENTSWOCHENENDE
So. 13.12. (13:30 Uhr)

„Macht hoch die Tür, die Tor macht weit,...“ (GL 218)

„... es kommt der Herr der Herrlichkeit.“ So singen wir in einem bekannten und beliebten Adventslied.

Impulse und Texte zum Nachdenken, Anregungen durch Bilder und Musik, persönliche stille Zeit, Austausch sowie die Gelegenheit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten prägen dieses Wochenende.

So können wir uns auf das Weihnachtsfest vorbereiten.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 13.11.26

Sa. 12.12. von | EINKEHRTAG FÜR MÄNNER
09:00 bis 16:00 Uhr

Eine Stimme ruft: In der Wüste bahnt den Weg des HERRN, ebnet in der Steppe eine Straße für unseren Gott! (Jes 40,3). Die Stimme des Propheten verkündet Unglaubliches: Ein neuer Anfang wird möglich, der Weg nach Jerusalem wird geebnet, alle sollen es sehen. Auch in meinem Leben ist immer wieder ein neuer Anfang möglich – glaube ich noch an das Unmögliche?

Anmeldung nicht erforderlich!

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB

Kosten pro Person: 29,00 €

Mi. 23.12. (17:00 Uhr) - MITFEIER DER
So. 27.12. (13:30 Uhr) WEIHNACHTSTAGE

„Heute ist euch der Heiland geboren!“ (Lk 2,11)

So lautet die frohe Botschaft der Engel an die Hirten. Diese Botschaft ist auch für uns bestimmt.

Durch Impulse, Meditationen und Gespräche wollen wir uns der Liturgie von Weihnachten nähern und das Fest der Geburt Christi gemeinsam feiern.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 354,30 €

Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 26.11.26



JANUAR

Fr. 02.01. (17:00 Uhr) - | GRUNDKURS: RHYTHMUS.
Di. 06.01. (13:30 Uhr) | ATEM.BEWEGUNG

Übungsweise nach H.L. Scharing

„Rhythmus.Atem.Bewegung.“ (früher: Eutonie nach H.L. Scharing) möchte die Übenden zu größerer Bewusstheit führen: zu sich kommen, bei sich sein.

Einfache Übungen, meist im Liegen ausgeführt, sprechen das schlafende Körperbewusstsein an, der Mensch erfährt sich im Kontakt zu Boden und Umwelt, wird ganzheitlich wach. Leib-seelische Spannungen können sich lösen. Die Ordnung im Leib verhilft dem Geist, sich zu klären und zur Ruhe zu kommen. Das innere Gleichgewicht kann zurückkommen, es will von selbst geschehen, ohne Zwang, ohne Forderung – ein befreiendes Aufatmen. So finden die Übenden ihren eigenen Rhythmus. Der Atem wird gelockt. Feine innere Bewegung geschieht.

Im Kurs sind Ungeübte sowie Übende willkommen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, ein Laken (kein Spannbetttuch) und 1 – 2 Handtücher mit.

Leitung: Maria Sánchez

Pension: EZ/Dusche/WC 354,30 €

Kursgebühr: 175,00 €

Anmeldeschluss: 05.12.25

Fr. 16.01. (17:00 Uhr) - | MUSIKALISCHES WOCHENENDE
So. 18.01. (13:30 Uhr)

„Singt dem Herrn ein neues Lied“ (Ps 98)

Der hl. Benedikt lehrt uns, dass beim Lobgesang Herz und Stimme im Einklang sein sollen. Texte, Melodien und Rhythmen von neuen geistlichen Liedern mögen uns dazu Anleitung sein und uns Kraft und Mut spenden. Wer Freude am Singen und Tanzen hat ist herzlich willkommen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 19.12.25

Sa. 17.01. von | OASENTAG
09:30 bis 17:00 Uhr

Schätze in uns ans Licht holen!

Viele von uns glauben, sich selbst in- und auswendig zu kennen. Dennoch schlummert in jedem Menschen Verborgenes. Talente, die uns nicht bewusst sind. Ressourcen, die bisher nicht ans Tageslicht kamen. Hoffnungen oder Sehnsüchte, die wir

vielleicht noch nie ausgesprochen haben. All diese Dinge lagern möglicherweise in einer geheimen Gasse unseres Lebens oder in einem Schatzkästchen, das wir noch nicht geöffnet haben. An diesem Tag haben wir die Chance, das Schatzkästchen aufzuschließen und uns von den Dingen überraschen zu lassen, die darin lagern. So können wir vielleicht manch Außergewöhnliches realisieren und neue Lichtpunkte in unser Leben bringen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 30,00 €

Kursgebühr: 57,00 €

Anmeldeschluss: 02.01.26

Fr. 23.01. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
So. 25.01. (13:30 Uhr)

Träume - Seelenwerkstatt für eine bessere Zukunft

„Darüber muss ich erst einmal schlafen!“ Sagt man, wenn man ein Problem hat. Die Seele arbeitet bei Nacht. Träume sind ein Blick in die Werkstatt der Seele. Sie kommen aus dem Bereich, der unsere Stimmungen, Gedanken und Entscheidungen lenkt. Wer seine Träume beachtet und versteht, arbeitet an einer besseren Zukunft, der eigenen und der vieler anderer.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldeschluss: 24.12.25

Sa. 24.01. von | WORKSHOP ZUR
09:00 bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Von der Angst zum Vertrauen

Die Angst begleitet uns das ganze Leben lang, manchmal deutlicher, manchmal eher im Hintergrund. Wir sind uns der Gefährdungen des menschlichen Daseins bewusst. Und doch ist es wichtig, dem Vertrauen Raum zu geben. In der Bibel sagt Gott uns immer wieder: „Fürchte dich nicht!“

In diesem Workshop besinnen wir uns auf das, was uns Halt gibt, und lernen am Beispiel von biblischen Personen, wie Vertrauen gehen könnte. Elemente des Workshops sind kurze Impulse, persönliche Reflexion, Austausch in der Gruppe, Bibeltexte.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 28,50 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 09.01.26

Fr. 30.01. (17:00 Uhr) - | TANZEN, SINGEN, BESINNEN
 So. 01.02. (13:30 Uhr) | UND KREATIV SEIN

Lichtvoll - Klangvoll - Lebensvoll

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen wollen wir dem neuen Jahr lichtvoll, klangvoll und lebensvoll entgegen gehen, Stärkung für den Alltag erleben und Resilienz einüben.

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 02.01.26

FEBRUAR

Mo. 09.02. (14:30 Uhr) - | INTENSIVSEMINAR
 Mi. 11.02. (13:30 Uhr) |

Die Sinnfrage in der zweiten Lebenshälfte

Ab der Lebensmitte oder früher stellen wir uns mehr und mehr Fragen, wie: War das alles? Was will ich wirklich? Was soll noch kommen? Wie bekommt mein Leben einen SINN? Welche WERTE sind mir wichtig? Was macht mir Freude?

Forschungsergebnisse belegen, dass Menschen, die SINNVoll leben, stressresistenter, gesünder und glücklicher sind. Auf Basis der SINN-Lehre (Logotherapie) von Viktor E. Frankl, begeben Sie sich auf SINNEntdeckungsreise. Sie erhalten Impulse und Werkzeuge, die Sie dabei unterstützen Ihre Zukunft WERT- und SINNVoll(er) zu gestalten. Neben Theorie-Einheiten, Stille, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeit, wird das Konzept der Heilenden Lebensbilanz (Biografiearbeit) vorgestellt.

Leitung: Angela Grabowski

Pension: EZ/Dusche/WC 179,60 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 12.01.26

Fr. 13.02. (17:00 Uhr) - | EIN WOCHENENDE
 So. 15.02. (16:30 Uhr) | FÜR DIE BEZIEHUNG

Zeit für die Liebe – die Liebe neu erleben

Wenn sie sich für ihre Beziehung mehr Lebendigkeit, Nähe und Zweisamkeit wünschen, könnte dieser Kurs genau das richtige für sie sein.

Wir wollen Ihnen eine Möglichkeit aufzeigen, wie Sie wieder Ihre Gedanken und Gefühle in den Vordergrund stellen, statt nur das Tagesprogramm zu besprechen.

Angesprochen sind Ehepaare und auch Paare, die nicht verheiratet sind, jedoch als Mann und Frau miteinander in einer dauerhaften, verbindlichen Beziehung leben und die Sehnsucht nach einer lebendigen und tiefen Kommunikation haben.

Der Kurs wird ehrenamtlich von drei Ehepaaren und einem Priester geleitet. Er orientiert sich an christlichen Werten, setzt aber keine bestimmte Konfessionszugehörigkeit oder Glaubenshaltung voraus.

Es gibt keine Gruppengespräche und Diskussionen.

Bei evtl. finanziellen Schwierigkeiten werden wir gemeinsam eine Lösung finden.

Leitung: ME (Marriage Encounter), eine Gemeinschaft der katholischen Kirche mit dem Ziel, die Beziehung zu beleben und zu vertiefen.

Pension: DZ/Dusche/WC 450,00 € pro Paar

Infos & Anmeldung: Annelies und Helmut Scheuerer

Tel. 08803 / 2214

E-Mail: we-st.ottilien@me-deutschland.de

oder: www.me-deutschland.de

Fr. 13.02. (17:00 Uhr) - | TRAUERBEGLEITUNG
So. 15.02. (13:30 Uhr)

**„Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind“
(PS 34)**

Die Trauer über den Tod eines geliebten Menschen lässt uns verzweifeln und an die Grenzen unserer eigenen Möglichkeiten geraten. Oft gerät das ganze Glaubensbild ins Wanken oder stürzt ein. Wer fängt uns in dieser Wüstensituation auf? Wo und wie finden wir Trost? Bei Gott? In uns selbst?

In einer Gruppe von ebenfalls Betroffenen wollen wir durch Gedankenanstörungen, Rituale, Körperübungen, kreativen Elementen, Zeiten der Stille und Austausch dem „Unsagbaren“ Raum und Ausdruck geben.

Lassen Sie sich ein Stück ihres Weges begleiten, in der Hoffnung, dass gemeinsam getragene Last durch das „Mit-tragen“ leichter wird.

So mag uns schließlich die Vertrauens-Zusage des Psalm 23 – „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen“ – Kraftquell für den weiteren Weg der Trauer werden.

Der Kurs ist vor allem für jene gedacht, die in den letzten Jahren einen lieben Menschen verloren haben. Der Verlust sollte mindestens 6 Monate zurückliegen.

Leitung: Christian Borowski

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 16.01.26

Fr. 27.02. (17:00 Uhr) - | MOSAIKWOCHELENDE
 So. 01.03. (13:30 Uhr)

Kreativität & Entspannung

Gemeinsam tauchen wir in die meditative Kunst des Mosaiklegens ein und lassen uns von Farben, Formen und Materialien inspirieren. In der besonderen Atmosphäre des Klosters entsteht eine kreative Auszeit, in der verschiedene Schneide- und Legetechniken erkundet werden. Schritt für Schritt gestalten wir individuelle Kunstwerke: farbenfrohe Trittplatten, Vogeltränken oder Mosaikbilder mit Fliesen. Wenn noch Zeit bleibt, kann ein leuchtender Sonnenfänger aus Plexiglas und buntem Glas entstehen. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse – jeder ist herzlich willkommen.

Leitung: Sabine Schüle

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 230,00 € zuzügl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 30.01.26

Fr. 27.02. (17:00 Uhr) - | BEWUSSTES ATMEN &
 So. 01.03. (13:30 Uhr) | ATEMEDITATION

Angekommen zu Hause bei mir

Oftmals verlieren wir uns selbst im Strom des Lebens. Eine innere Leere, eine Art Gefühls- und Orientierungslosigkeit kann sich dabei in uns ausbreiten. Wo uns suchen, wie uns finden?

Über das bewusste Atmen erlangen wir unmittelbaren Zugang zu uns selbst und kommen in Berührung mit den nährenden Qualitäten unserer natürlichen Seinsnatur – mit Fülle und Weite, mit Freude und Lebendigkeit, mit Stille, Ruhe und tiefer Verbundenheit.

Sanfte rhythmische Bewegungen im Einklang mit dem Atem (nach Middendorf), Achtsamkeitsübungen und Atemmeditationen unterstützen uns auf diesem Weg.

Austausch in der Gruppe und kreative Impulse bereichern und festigen die gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse auf vielfältige Weise. Gestärkt und tief in uns beheimatet kehren wir in unseren Lebensalltag zurück.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke und ein Meditationskissen o.ä., sowie einen kleinen Gegenstand der Euch am Herzen liegt.

Leitung: Kornelia Zellner

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 30.01.26

M Ä R Z

Fr. 06.03. (17:00 Uhr) - | RESILIENZWOCHENENDE
So. 08.03. (13:30 Uhr)

Die seelischen Widerstandkräfte stärken

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen gut zu bewältigen oder sogar an ihnen zu wachsen. Studien belegen, dass die wichtigsten Faktoren dabei unsere eigenen Verhaltensweisen und Einstellungen sind: Wir können bewusst üben, resilient zu sein! Dem wollen wir uns an diesem Wochenende widmen. Was raubt mir Energie, was gibt mir Energie? Was muss ich als unveränderbar akzeptieren, wo kann ich gestaltend aktiv werden? Wie lenke ich die Aufmerksamkeit selbstwirksam auf meinen ganz persönlichen Handlungsspielraum?

Der Kurs vermittelt das Wichtigste, was wir über Resilienz wissen müssen. Er bietet Gelegenheit zu Selbsterfahrung und Austausch und praktische Hilfen für Zuhause.

Leitung: Anja Bayer

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 06.02.26

Fr. 06.03. (17:00 Uhr) - | EINE KLEINE AUSZEIT IM
So. 08.03. (13:30 Uhr) | KLOSTER

In mir selbst zu Hause sein...

Für alle, die sich von vielen Herausforderungen erschöpft und leer fühlen, die auf der Suche sind nach der inneren Quelle, die neue Möglichkeiten und Kräfte erschließt.

Wir arbeiten mit kontemplativen Übungen, kreativen Zugängen zu Weisheitstraditionen, Musik, Bewegung und der Kraft der Natur.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Hannelore Morgenroth

Pension: EZ/Dusche/WC 174,40 €

Kursgebühr: 174,70 €

Anmeldeschluss: 06.02.26

Sa. 14.03. von
09:00 bis 17:00 Uhr

WORKSHOP ZUR
PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Versöhnung mit den Brüchen in meinem Leben

Manches ist schief gelaufen in unserem Leben. Verletzungen durch andere, die noch nach Jahren schmerzen. Eigene Fehler, Unterlassungen oder Versagen. Wir tun uns schwer, anderen und uns selbst zu vergeben. In diesem Workshop werden wir uns liebevoll unseren Brüchen zuwenden und entdecken, dass Gott gerade die Menschen liebt, deren Lebensweg nicht gerade verlaufen ist.

Elemente des Workshops sind kurze Impulse, persönliche Reflexion, Austausch in der Gruppe, einfache Achtsamkeitsübungen, Jesustexte und Symbole.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 28,50 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 30.01.26

Mi. 25.03. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSTAGE
So. 29.03. (13:30 Uhr)

Schöpfung Gottes im steten Wandel

Bilder, Texte und Musik regen uns an, über die Schöpfung Gottes, die Klimaveränderungen und unseren Umgang mit der Erde nachzudenken, dabei Orientierung für unser Leben zu finden und sich an der Herrlichkeit der Schöpfung Gottes zu erfreuen. Auf diesem Weg werden uns Ausschnitte aus der „Sinfonie Nr. 9“ und der „Pastorale“ von Ludwig van Beethoven begleiten.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 354,30 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 25.02.26

APRIL

Fr. 10.04. (17:00 Uhr) - | MEDITATIVES TROMMELN IM
So. 12.04. (13:30 Uhr) | FRÜHLING

Aufbruch zu neuem Leben

Nach sechs Wochen Fastenzeit dürfen wir Christen Ostern feiern als Fest des Lebens. Nun beginnt der Frühling und damit neues Leben: die Tage werden heller, die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf und auch wir spüren eine Aufbruchstimmung.

Diesem neuen Lebensgefühl wollen wir an diesem Wochenende mit besinnlichen Texten, leichten Entspannungsübungen sowie einem achtsamen und zugleich intensiven Klangerlebnis beim gemeinsamen Trommeln nachgehen.

Wichtig: Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen (begrenzte Anzahl, Leihgebühr 10,00 Euro wird vor Ort bezahlt).

Leitung: Karin Plötz

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 13.03.26

Fr. 17.04. (17:00 Uhr) - | BERÜHRUNGSWORKSHOP
So. 19.04. (13:30 Uhr)

Bewusstes Berühren – Den Segen unserer Hände empfangen und weitergeben

Dieses Wochenende ist eine Einladung, uns selbst und einander das Geschenk bewusster Berührungen zu machen. Unter sorgsamer Anleitung erfahren wir verschiedene Berührungsarten und -qualitäten. Als unser biologisch größtes Wahrnehmungssystem hat der Tastsinn laut Berührungsforschung ganz besonderen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Der Kurs bietet einen geschützten Rahmen, um den Segen zu erleben, der von unseren Händen ausgeht, wenn wir einem anderen Menschen körperlich Aufmerksamkeit schenken.

Mit Bewegungs- und Sensibilisierungsübungen aus der Resilienzförderung, Contact Improvisation und Achtsamkeitspraxis nähern wir uns einer Form der leiblich-seelischen Kommunikation, die heute neue Beachtung verdient.

Leitung: Anja Bayer, Matthias Störr

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 270,00 €

Anmeldeschluss: 20.03.26

Fr. 17.04. (17:00 Uhr) - | NATURKUNDLICHES
So. 19.04. (13:30 Uhr) | WOCHENENDE

Vogelgesang & Blüten

Auf naturkundlichen Exkursionen rings um St. Ottilien den Frühling bestaunen – mit Vogel- und Pflanzenbestimmung!
 Weitere Elemente: Besinnung, Teilnahme am Gebet der Mönche, Sonntagseucharistie

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 20.03.26

Fr. 24.04. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR
 So. 26.04. (13:30 Uhr)

Heimat - Wo bin ich zu Hause?

Heimat – dieser Begriff hat für viele Menschen eine ganz unterschiedliche Bedeutung. Es kann beispielsweise ein Ort sein, an dem man sich zu Hause fühlt, oder ein Mensch, bei dem man Geborgenheit verspürt. Heimat kann die Natur sein, mit der man verwurzelt ist. Auch ein Verein oder eine Gruppe können Heimat bedeuten. Zu Hause ist dort, wo man sich rundum wohlfühlt und so sein kann, wie man ist. Habe ich eine Heimat? Was bedeutet diese für mich? Ist meine Heimat etwas anderes als mein Zuhause? Sind es vielleicht vertraute Menschen oder persönliche Dinge, die mir das Gefühl von Heimat vermitteln? Bestimmte Orte oder schöne Erinnerungen, besondere Erlebnisse oder Traditionen? – diesen Fragen werden wir gemeinsam nachgehen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 225,00 €

Anmeldeschluss: 27.03.26

Sa. 25.04. von | MÄNNERSAMSTAG
 09:00 bis 19:30 Uhr | Powerbank for the Soul

Neu!

Jeder Mann ist der Sohn eines Mannes.

Die schwerste, aber manchmal die schönste menschliche Beziehung ist zwischen einem Sohn und seinem Vater. Egal ob du der Sohn oder der Vater bist, es lohnt sich, diese Beziehung zu reflektieren und daran zu arbeiten, sogar auch wenn der Tod euch trennt.

Der Tag wird gestaltet mit Impuls, Austausch, Aktivität und Grillen.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Gerhard Kahl

Verpflegung: 30,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

Anmeldeschluss: 27.03.26

Do. 30.04. (17:00 Uhr) - | FELDENKRAIS
 So. 03.05. (13:30 Uhr)

Für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Die Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ ist ein Weg zur Schulung des Körpers und der Persönlichkeit mittels verbal angeleiteter Bewegungsangebote. Durch mühelos auszuführende Bewegungssequenzen werden Sie angeregt, sich mit Leichtigkeit zu bewegen, sich ungesunder Bewegungsmuster bewusst zu werden und Ihre Haltung positiv zu verändern. Zudem können Sie mit Hilfe der Feldenkrais-Methode Ihr persönliches Selbstbild erweitern und das Selbstbewusstsein stärken. Oftmals empfinden Sie unmittelbar nach einer Lektion eine Steigerung Ihrer körperlichen Flexibilität und Ihres Wohlbefindens. In einer Atmosphäre, die von Wohlwollen, Offenheit; Neugier und Gelassenheit geprägt ist, finden Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen zu einer organischen Einheit. Menschen jeden Alters und körperlichen Konstitution können die Lektionen ausführen und von Ihnen profitieren. Ausreichend Zeit für Spaziergänge und Muße, sowie die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche, unterstützen Sie zusätzlich dabei, Abstand von der Hektik des Alltags zu finden und zur Ruhe zu kommen.

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Pension: EZ/Dusche/WC 264,50 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 02.04.26

MAI

Fr. 08.05. (17:00 Uhr) - | WEINKURS
 So. 10.05. (13:30 Uhr)

Die Mutter aller Weine

Die Designation „Die Mutter“ ist ein Hinweis, dass etwas wichtig, groß, uralt, speziell oder wesentlich ist. Tagsüber explorieren wir den Begriff „Mutter“, und abends entdecken wir Weine die mit dem Begriff „Mutter“ zu tun haben.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 10.04.26

Fr. 08.05. (17:00 Uhr) - | ACHTSAMKEIT &
So. 10.05. (13:30 Uhr) | BOGENSCHIESSEN

Neu!

{Matthäus 18,1-5} Jesus ruft dazu auf, wie die Kinder zu sein: neugierig, offen, interessiert – den „Geist des Anfängers“ zu bewahren.

Körper und Geist in Einklang: Bogenschießen als Achtsamkeitspraxis

Als Grundlage erläutern wir die „7 Qualitäten der Achtsamkeit“. Beim Bogenschießen lernen Sie, sich zu fokussieren, den Atem zu spüren und Gedankenspiralen zu stoppen. Durch den Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen schärfen Sie die Sinne und bringen Körper und Geist in Einklang. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das Loslassen und den achtsamen Umgang mit sich selbst; im Hier und Jetzt zu sein und den Moment ohne Erwartungen und Widerstände zu genießen.

In diesem Seminar können Sie beim Bogenschießen die zentralen Themen der Achtsamkeit erleben. „Spannen Sie mit mir den Bogen – und lassen Sie los!“

Bitte der Witterung angepasste, anliegende und bequeme Kleidung und feste/geschlossene Schuhe sowie für die Meditationen evtl. dicke Socken mitbringen. Bei Regen schießen wir im Saal, dafür werden saubere (Turn)schuhe benötigt.

Leitung: Martin Schnell

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €

Kursgebühr: 240,00 €

Anmeldeschluss: 10.04.26

Fr. 29.05. (17:00 Uhr) - | SELBSTERFAHRUNGS-
So. 31.05. (13:30 Uhr) | WOCHENENDE

Neu!

Rumpelstilzchen

Zwei Analysten werden die tiefenpsychologischen Wirkungen dieses wunderbaren Märchens demonstrieren durch aktive Imagination, Malen, und Drama: Methoden entwickelt von C.G. Jung. Teilnehmer/innen sollen ein selbstgemachtes Kostüm eines Charakters oder Gegenstand von Rumpelstilzchen mitbringen.

Leitung: P. Otto Betler OSB & Thomas Schneider

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 01.05.26

Fr. 29.05. (17:00 Uhr) - | TRAUERBEGLEITUNG
So. 31.05. (13:30 Uhr)

Der Trauer kreativ begegnen

Die Trauer über den Tod eines geliebten Menschen lässt uns verzweifeln und an die Grenzen unserer eigenen Möglichkeiten

geraten. Wer kann uns in dieser Wüstensituation Trost verschaffen? Gott? Wir selbst?

Gemeinsam wollen wir uns an diesem Wochenende unserer Trauer in kreativen Impulsen annähern – durch „Von der Seele schreiben“, Collagen und Objektgestaltung.

Weitere Elemente des Kurses sind tägliche Impulse, Rituale, Momente der Stille, Austausch und Körperübungen.

So mag uns unsere eigene Schaffenskraft Quell für den weiteren Weg der Trauer werden.

Der Kurs ist vor allem für jene gedacht, die in den letzten Jahren einen lieben Menschen verloren haben. Der Verlust sollte mindestens 6 Monate zurückliegen.

Leitung: Christian Borowski

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 01.05.26

JUNI

Do. 04.06. (17:00 Uhr) - | MUSIKALISCHE TAGE

So. 07.06. (13:30 Uhr)

Neu!

Brot & Rosen

Wovon lebe ich? Was nährt mich, was nährt meine Seele? Jesus sagt von sich: Ich bin das Brot des Lebens. In der Eucharistie und an Fronleichnam ist dieses Brot Kraftquelle für unser Leben. Die Rose spricht die Sprache der Liebe. „Die Ros' blüht ohn' Warum“ (Angelus Silesius). In Liedern, Tanz und Meditation vergegenwärtigen wir uns dieser inneren Wirklichkeit.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Pension: EZ/Dusche/WC 252,70,30 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 07.05.26

Fr. 12.06. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDSEMINAR

So. 14.06. (13:30 Uhr)

„Wer das All erkennt, sich selber aber nicht, der verfehlt das Ganze“ (Lg 67) „Werdet Vorübergehende“ (Lg 42)

Den Herausforderungen des Thomasevangeliums begegnen. Das Thomasevangelium ist ein frühes Zeugnis der Jesusüberlieferung. Von überraschenden, oft rätselhaften Worten (Logien), lassen wir an diesem Wochenende inspirieren mit meditativen Übungen und Begegnung mit der Natur.

Leitung: Hannelore Morgenroth, Prof. G. Marcel Martin

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.26

Sa. 13.06. von
09:00 bis 17:00 Uhr

WORKSHOP ZUR
PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Freiheit beginnt in dir

Freiheit ist kein einmal erreichtes Ziel, sondern ein Weg und eine Lebensaufgabe. Wenn wir Manipulationen durchschauen und Abhängigkeiten entdecken, bringt uns das unserer Freiheit näher. Freiheit heißt, selbst zu entscheiden, welche Werte uns wichtig sind und wir verwirklichen wollen. Mutige Menschen in Geschichte und Gegenwart können uns inspirieren, diesen Weg zu gehen.

Eine Geschichte aus der Bibel, persönliche Reflektion, Austausch in der Gruppe, kreative Elemente und einfache Körperübungen sind Bestandteile des Workshops.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 28,50 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.26

Mo. 22.06. (14:30 Uhr) - | INTENSIVSEMINAR
Mi. 24.06. (13:30 Uhr)

Neu!

Coaching - Ein Instrument für WERT- und SINNVolle Lebensführung

Sie lernen viel über Coaching. Was ist Coaching? Wie und wann macht es SINNVoll, Coaching anzuwenden? Was ist dabei wichtig zu beachten? Welche Coaching-Methoden eignen sich für welche Anliegen? Coaching kombiniert mit der SINNVollen Lehre (Logotherapie) von Viktor E. Frankl, in der Praxis angewandt, unterstützt Sie dabei, sowohl Ihr berufliches als auch Ihr privates Leben menschlicher und SINNVoller zu führen. Sie lernen in diesem Seminar die Grundlagen des klassischen Coachings und der SINNVollen Lehre von Viktor E. Frankl, bekommen Coaching-Methoden an die Hand und üben diese ein. Sie lernen, wie Sie Coaching-Elemente mit in Ihre alltägliche Lebens-Führungs- Praxis integrieren können. Durch Wissensvermittlung, Übungen, Austausch und Selbstreflexion entwickeln Sie Ihre eigene Persönlichkeit weiter.

Leitung: Angela Grabowski

Pension: EZ/Dusche/WC 179,60 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 25.05.26

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) - | AUFSTELLUNGSWORKSHOP
 So. 28.06. (13:30 Uhr)

Trauma und Innere Kind Heilung

Ein Trauma kann uns eine lange Zeit begleiten, auch Jahrzehnte lang.

Das Trauma liegt oft stark verkapselt und abgeschirmt in der eigenen Psyche. Die Vorstellung, sich dem Trauma zuzuwenden, es teilweise zu erinnern und es seelisch zu verarbeiten, lässt oft große Ängste entstehen.

In einem Trauma gibt es oft seelische Anteile von uns selbst, die aus jüngeren Jahren stammen und in dieser Traumasituation festhängen.

Wie kann man sich einem solchen Trauma auf eine Weise annähern, ohne davon überwältigt oder überfordert zu werden? Wie kann man Kontakt aufnehmen zu dem Teil des inneren eigenen Kindes, das noch in dieser Situation feststeckt?

Diesen Fragen ist dieses Wochenende gewidmet.

Leitung: Dr. Regina Steßl-Heilmeier &
 Rotger Heilmeier

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 310,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.26

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) - | TANZSEMINAR FÜR FRAUEN
 So. 28.06. (13:30 Uhr)

Summertime - Entfalte deine Lebenskraft

Mitten im Rosen-Sommer durch sanfte Bewegung, Entspannung, Körperwahrnehmung, fließende Bewegung, freier Tanzausdruck, Tanzrituale und Tanz die eigenen Potentiale entdecken.

Die Kraft der eigenen Weiblichkeit erfahren, Lebenslust und Lebensenergie wecken, dem eigenen Leben neue Farbe und neuen Duft verleihen. Wichtig: Bitte Gymnastikmatte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.26

Fr. 26.06. (17:00 Uhr) - | SEMINAR
 So. 28.06. (13:30 Uhr)

Ich lebe - Du auch! Mut und Selbstfürsorge bei Krebs

Sinn und Selbstfürsorge stärken unsere Heilungskräfte: Lebensfreude trotz Krankheit, Pflichten abwerfen, sich wohlfühlen im eigenen Körper samt Narben und Einschränkungen – ist das möglich?

Ja. Wir können es lernen und diese Heilungsschritte immer wieder neu gehen: freundlich mit sich sein, neuen Sinn entdecken, mutig für sich einstehen, selbstfürsorglich leben.

Der Kurs gibt dazu wertvolle Hilfestellungen: leichte Körperübungen, Anleitungen zur Stärkung der Selbstheilungskräfte, spirituelle Aspekte von Krankheit und Gesunden, gemeinsames Meditieren, Austausch in der Gruppe, Zeiten zum Ruhen und Entspannen.

Leitung: Anja Bayer

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 29.05.26

Sa. 27.06. von | OASENTAG
 09:30 bis 17:00 Uhr

Abschalten vom Alltag und genießen – Kraft schöpfen in der Mitte des Jahres

Nach der ersten Jahreshälfte ist es Zeit, sich einmal eine kleine Pause zu gönnen. Den Sommer zu genießen und sich selbst einen schönen Tag zu machen. Abseits vom Alltag können wir im Klosterdorf St. Ottilien in eine Oase der Ruhe eintauchen und gemeinsam aus der Fülle des Sommers Kraft schöpfen.

Ein kleiner Rückblick auf die vergangenen Monate soll uns die schönen Momente in Erinnerung bringen. Gemeinsam suchen wir nach den Wünschen und Gestaltungsmöglichkeiten für das nächste Halbjahr. In der Natur, bei Meditation, kreativen Impulsen, in der Bewegung und im Austausch.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 30,00 €

Kursgebühr: 57,00 €

Anmeldeschluss: 12.06.26

JULI

Sa. 04.07. von
09:00 bis 17:00 Uhr

WORKSHOP ZUR
PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Zugang zu meinen inneren Quellen

Viele Menschen sind ausgebrannt und fühlen sich überfordert. Wie kann ich dem vorbeugen? Wo kann ich „auftanken“, wenn alles zu viel erscheint? Was gibt mir Freude und Energie für die täglichen Anforderungen?

In diesem Workshop gehen wir auf die Suche nach den Kraftquellen in uns. Eine Symbolgeschichte, kreative Elemente, einfache Körperübungen, biblische Texte und Austausch in der Gruppe helfen uns, wieder Zugang zu ihnen zu finden.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 28,50 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 19.06.26

Fr. 10.07. von
09:30 bis 16:30 Uhr

TAGESWORKSHOP

Gewaltfreie Kommunikation

Oft fällt es uns schwer, Grenzen zu ziehen und eigene Anliegen oder Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg basiert auf einer besonderen Haltung: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, durch eine wertschätzende Kommunikation miteinander gute Lösungen zu finden. Im Kurs lernen Sie mit der 4-Schrittmethod ein einfaches, vielseitig einsetzbares Handwerkszeug für Privatleben und Beruf kennen.

Leitung: Tatjana Nuding

Verpflegung: 24,50 €

Kursgebühr: 70,00 €

Anmeldeschluss: 12.06.26

Fr. 10.07. (17:00 Uhr) - SEMINAR
 So. 12.07. (13:30 Uhr)

Neu!

Zuversicht stärken - wie wir trotz Unsicherheiten optimistisch bleiben können

Herausforderungen und Unsicherheiten gehören zum Leben, doch wie lässt sich eine zuversichtliche Haltung bewahren? Oft ist unsere Wahrnehmung von negativen Verzerrungen geprägt, die den Blick auf Handlungsspielräume verstellen. In diesem Seminar geht es darum, eigene Bewertungen bewusster wahrzunehmen, auch Unangenehmes als Teil des Lebens zu akzeptieren und mit Unsicherheiten gelassener umzugehen. Zudem wird beleuchtet, wie Engagement und positive Beziehungen dazu beitragen können, das Gefühl von Wirksamkeit zu stärken. Impulse aus Psychologie und Philosophie laden dazu ein, neue Perspektiven auf Zuversicht zu entdecken.

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 12.06.26

Fr. 10.07. (17:00 Uhr) - WOCHENENDKURS: RHYTHMUS.
 So. 12.07. (13:30 Uhr) ATEM.BEWEGUNG.

Übungsweise nach H.L. Scharing

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 64

Leitung: Maria Sánchez

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 12.06.26

Sa. 11.07. von MÄNNERSAMSTAG
 09:00 bis 19:30 Uhr

Neu!

Mönchtum als Training für's Mannsein

Die Benediktsregel und die ersten Mönchsväter geben Hinweise, mit welchen Widerständen und Begehrlichkeiten Männer zu rechnen haben. Sie lehren innere Haltungen, die hilfreich sind für ein gesundes und dynamisches Männerleben.

Impuls, Austausch, Aktivität und Grillen.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Gerhard Kahl

Verpflegung: 30,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

Anmeldeschluss: 26.06.26

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) - | RETREAT
 So. 19.07. (13:30 Uhr)

Women Circle. - Empower your Soul

Ich habe erlebt, wie in Momenten, in denen dem Weiblichen Raum gegeben wird, Schönheit und Wärme, etwas Anmutiges und Heiliges entsteht. Schaffen wir diesen Raum gemeinsam, um aus unserer Mitte heraus diese Energie zu vermehren und in die Welt zu tragen.

Meine Erfahrung ist: Wir benötigen ein tiefes Vertrauen in unsere eigene Intuition und unsere gefühlten Wahrheit, um in die Eigenverantwortung zu gehen.

Wir werden uns mit diesem unserem unbewussten Wissen verbinden, und Kontakt aufnehmen mit unseren Vorfahren und Nachkommen. Wir werden uns Grenzen und Beschränkungen und unserem Leben bewusst machen, denen wir als Frau in der Gesellschaft ausgesetzt sind.

So werden wir Impulse für den nächsten Schritt bekommen. Manchmal geht es dabei um konkrete Alltagsentscheidungen, manchmal um Visionssuchen.

Leitung: Antonia Steßl

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 310,00 €

Anmeldeschluss: 19.06.26

Fr. 17.07. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDKURS
 So. 19.07. (13:30 Uhr)

Neu!

Spirit und Spirituose: Ouzo

Wir beschäftigen uns mit der griechisch-orthodoxen Spiritualität. Weihrauch, Ikonen und Gebet sind Bestandteile dieses Kurses. Auch lernen wir das beliebte Heißwetter-Getränk kennen: Ouzo.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Michael Veneris

Pension: EZ/Dusche/WC 174,40 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 19.06.26

AUGUST

Mo. 03.08. (17:00 Uhr) - SEMINAR
 Sa. 08.08. (13:30 Uhr)

Einkehr zur Lebensmitte - Die Hilfe der Träume

Wenn es außen, in einer Beziehung, in der Ehe, im Beruf nicht mehr weiter geht, dann kann es innen weitergehen, weil die Seele daran arbeitet. Hilfreich sind dabei Träume. Sie sind ein Blick in ihre Werkstatt und zugleich ein Mittel, um eine Lösung herbeizuführen. In einer beruhigten und entspannten Atmosphäre erzählen wir das Geträumte und versuchen unsere Probleme zu verstehen und die Verbindung zum Leben zu finden.

Leitung: P. Guido Kreppold OfmCap

Pension: EZ/Dusche/WC 444,10 €

Kursgebühr: 195,00 €

Anmeldeschluss: 06.07.26

Mi. 05.08. (17:00 Uhr) - KREATIVES COACHING
 So. 09.08. (13:30 Uhr) MIT ALLEN SINNEN

Die Welt ändert sich & ich bin gut vorbereitet

Das Leben ist ein Geschenk – kostbar, wertvoll und begrenzt! Du darfst es leben und füllen nach deinen Vorstellungen und Wünschen. Frag nicht, was die Welt braucht, sondern was du brauchst, nur so kommst du in deine Kraft und kannst mit Freude und Dankbarkeit diese mitgestalten. Vertraue dir und deinem Körper und lebe im Hier und Jetzt. Es gibt viele wunderbare Impulse aus der positiven Psychologie, verbunden mit einem Potpourri verschiedener Meditationsformen, kreativem Gestalten, Tanz und gute Gespräche unter Gleichgesinnten. Abends genießen wir noch eine schöne Entspannung und lassen den Tag gemütlich ausklingen. Gestärkt, gefüllt mit neuen Ideen und Perspektiven geht es voller Tatendrang und frohen Mutes in den Alltag zurück. – Liebgewonnene Wiederholungstäter sind herzlich willkommen.

Leitung: Sabine Jahn

Pension: EZ/Dusche/WC 354,30 €

Kursgebühr: 365,00 €

Anmeldeschluss: 08.07.26

Mo. 27.08. (17:00 Uhr) - FAMILIENWOCHELENDE
 So. 30.08. (13:30 Uhr)

Neu!

Kursbeschreibung: Ein Wochenende für Familien. Wir werden spielen, singen, basteln, wandern und gemeinsam Gottesdienst feiern. An diesem Wochenende können wir unsere Seele baumeln lassen.

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC
 Erwachsene pro Person: 194,10 € im DZ oder 216,20 € im EZ
 Kinder (3 – 10 Jahre): 60,00 €
 Jugendliche (11 – 17 Jahre): 90,00 €
 Anmeldeschluss: 30.07.26
 Kursgebühr: 50,00 € pro Erwachsener

SEPTEMBER

Fr. 25.09. (17:00 Uhr) - | MUSIKALISCHES WOCHENENDE
 So. 27.09. (13:30 Uhr)

Herr, lass mich sein wie ein Baum

„Man muss weggehen können, und doch sein wie ein Baum“.
 (H. Domin)

In Liedern, Melodien und Tanz wollen wir diesem Geheimnis auf die Spur kommen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth
 Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“
 Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €
 Kursgebühr: 90,00 €
 Anmeldeschluss: 28.08.26

Fr. 25.09. (17:00 Uhr) - | ACHTSAMKEIT &
 So. 27.09. (13:30 Uhr) | BOGENSCHIESSEN

Neu!

{Matthäus 18,1-5} Jesus ruft dazu auf, wie die Kinder zu sein: neugierig, offen, interessiert – den „Geist des Anfängers“ zu bewahren.

Körper und Geist in Einklang: Bogenschießen als Achtsamkeitspraxis

Als Grundlage erläutern wir die „7 Qualitäten der Achtsamkeit“. Beim Bogenschießen lernen Sie, sich zu fokussieren, den Atem zu spüren und Gedankenspiralen zu stoppen. Durch den Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen schärfen Sie die Sinne und bringen Körper und Geist in Einklang. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das Loslassen und den achtsamen Umgang mit sich selbst; im Hier und Jetzt zu sein und den Moment ohne Erwartungen und Widerstände zu genießen.

In diesem Seminar können Sie beim Bogenschießen die zentralen Themen der Achtsamkeit erleben. „Spannen Sie mit mir den Bogen – und lassen Sie los!“

Bitte der Witterung angepasste, anliegende und bequeme Kleidung und feste/geschlossene Schuhe sowie für die Meditationen evtl. dicke Socken mitbringen. Bei Regen schießen wir im Saal, dafür werden saubere (Turn)schuhe benötigt.

Leitung: Martin Schnell
 Pension: EZ/Etagendusche/-WC 139,30 €
 Kursgebühr: 240,00 €
 Anmeldeschluss: 28.08.26

Sa. 26.09. von
09:30 bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Ein außergewöhnlicher Blick auf mein Leben - Walk & Talk

Unser Leben besteht aus vielen Facetten. An diesem Oasentag, betrachten wir es aus einem ganz außergewöhnlichen Blickwinkel: Wir stellen uns das Leben als Stadtplan vor.

Im Rahmen eines Spaziergangs durch die Erzabtei betrachten wir Architekturen, die im übertragenen Sinne auch für unser Leben bedeutend sind: Die Kirche steht beispielsweise für unsere Spiritualität, die Schule für lebenslanges Lernen, die Grünflächen für die Erholung, der Teich für unsere Lebensquellen usw. Jeder Teilnehmende zeichnet seinen ganz persönlichen Stadtplan. Im Austausch miteinander entdecken wir die Vielfalt an Bauwerken, die unseren bunten Lebens-Stadtplan ausmachen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 30,00 €

Kursgebühr: 57,00 €

Anmeldeschluss: 11.09.26

OKTOBER

Mi. 07.10. (17:00 Uhr) - | BESINNUNGSTAGE (mit
So. 11.10. (13:30 Uhr) | Massagemöglichkeit)

Neu!

Schenke mir ein hörendes Herz, ein Herz der Liebe

Papst Franziskus schreibt in seiner Enzyklika „Er hat uns geliebt“ vom „Herzen, das die Bruchstücke vereinigt“ und „vom Herzen her kann sich die Welt verändern“. Dazu brauchen wir ein hörendes Herz, ein Herz der Liebe. Jesus zeigt in und durch sein Leben Wege auf, die auch heute noch aktuell sind. Lassen wir uns auf das Herz Jesu ein und erwidern diese Liebe mit Liebe.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 354,30 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 09.09.26

Fr. 09.10. (17:00 Uhr) - | WOCHENENDKURS
So. 11.10. (13:30 Uhr)

Neu!

Mein Leben - Gabe und Aufgabe

Unser Leben ist ein Geschenk. Und gleichzeitig bleiben wir Suchende, werdende. Wenn ich schaue, wie ich geworden bin, was mich ausmacht und wer ich heute bin, kann ich entdecken, was aus mir heraus möchte, was sich da noch entfalten möchte. Wir haben oft hohe Ideale und meinen ein Leben lang, uns verändern zu müssen, um okay zu sein. Aber wir sind genau richtig, so wie wir sind. Jeder von uns hat einen einzigartigen Beitrag zur Welt zu geben. Unsere Lebensreise gibt uns Hinweise auf unsere wahre Bestimmung.

In diesem Workshop wollen wir mit persönlicher Reflexion und im Austausch in der Gruppe hineinspüren, was uns froh macht und Energie gibt. Mit Hilfe von Bibeltexten, Symbolbildern und kreativen Elementen kristallisiert sich dann auch heraus, wer wir sein wollen und was wir ersehnen.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP, Regina Binder

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 135,00 €

Anmeldeschluss: 11.09.26

Sa. 10.10. von
09:00 bis 19:30 Uhr

MÄNNERSAMSTAG

Neu!

Jeder Mann ist der Sohn einer Frau

Die Beziehung zu unserer Mutter ist unsere allererste. Für manche ist diese höchst problematisch, für andere einfach nur wunderbar. Weil diese Beziehung unsere gesamte Persönlichkeit prägt, kann man viel Selbstverständnis gewinnen, wenn man einen näheren Blick darauf wirft.

Impuls, Austausch, Aktivität und Grillen.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Gerhard Kahl

Verpflegung: 30,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

Anmeldeschluss: 22.09.26

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) .
So. 18.10. (13:30 Uhr)

MEDITATIVES TROMMELN
IM HERBST

Danke sagen mit dem Rhythmus der Trommel

Der Herbst mit seinen bunten Farben steht für die Fülle, die das Leben für uns bereithält und für die wir danken dürfen. Dieser Dankbarkeit wollen wir durch das achtsame und zugleich intensive Klangerlebnis beim gemeinsamen Trommeln sowie mit besinnlichen Texten und leichten Entspannungsübungen nachspüren.

Wichtig: Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie eine Leihtrommel benötigen (begrenzte Anzahl, Leihgebühr 10,00 Euro wird vor Ort bezahlt).

Leitung: Karin Plötz

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 18.09.26

Fr. 16.10. (17:00 Uhr) - | TANZEN, SINGEN,
So. 18.10. (13:30 Uhr) | BESINNEN UND KREATIV SEIN

Erdenfarben - Himmelsklang

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen die herbstlichen Farben der Erde wahrnehmen, im gemeinsamen Tanzen und Singen sich erden und sich berühren lassen von Klängen, die über unser Erdendasein hinausweisen.

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 18.09.26

Mo. 19.10. (14:30 Uhr) - | INTENSIVSEMINAR
Mi. 21.10. (13:30 Uhr) |

Kriegserbe in der Seele - SINNVolle Auseinandersetzung und Aufarbeitung

Gibt es Gefühle, die Sie nicht zuordnen können? Ist da „etwas“ ohne dass Sie wissen was es ist? Spüren Sie inneren Leistungsdruck oder Schuldgefühle? Viele Menschen leiden als Kinder, Enkel oder Urenkel von Eltern oder Großeltern, die den Zweiten Weltkrieg oder andere Kriege erlebt haben, unter den Folgen von traumatischen Erfahrungen. Merkmale hierfür sind Gefühle und Verhaltensweisen, die sie sich nicht erklären können. Ängste, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Unsicherheit, Schuldgefühle können von vererbten Kriegserfahrungen kommen. In Anlehnung an die SINN-Lehre (Logotherapie) von Viktor E. Frankl, bietet das Seminar WERT- und SINNorientierte Impulse, welche die Folgen von Kriegstraumata überwinden helfen können. Wir sprechen über Viktor E. Frankl, der vier Konzentrationslager überlebt hat, seine SINN-Lehre und andere Fallbeispiele. Erfahrungsaustausch, Dialog, Stille, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeit, biografisches Schreiben (Heilenden Lebensbilanz) runden das Seminar ab.

Leitung: Angela Grabowski

Pension: EZ/Dusche/WC 179,60 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 21.09.26

Mi. 21.10. (17:00 Uhr) - | KREATIVES COACHING MIT
So. 25.10. (13:30 Uhr) | ALLEN SINNEN

Die Welt ändert sich & ich bin gut vorbereitet

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 82

Leitung: Sabine Jahn

Pension: EZ/Dusche/WC 354,30 €

Kursgebühr: 365,00 €

Anmeldeschluss: 23.09.26

Fr. 30.10. (17:00 Uhr) - SEMINAR
 So. 01.11. (13:30 Uhr)

Neu!

Die verbotenen Evangelien: Unbekannte Stimmen des frühen Christentums

Neben den vier biblischen Evangelien entstanden in den ersten beiden Jahrhunderten viele weitere Texte über das Leben und die Lehren Jesu. Manche davon gerieten in Vergessenheit, andere wurden bewusst ausgegrenzt. Die sogenannten apokryphen Evangelien – darunter Kindheitserzählungen, judenchristliche Texte und die geheimnisvollen gnostischen Evangelien – bieten faszinierende Einblicke in die Vielfalt des frühen Christentums. Was erzählen sie über Jesus, das im Neuen Testament fehlt? Welche Rolle spielten sie in den ersten christlichen Gemeinden? Und warum wurden sie schließlich als „verboten“ erklärt? Eine spannende Spurensuche zwischen Geschichtsbuch und Legende!

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 190,00 €

Anmeldeschluss: 02.10.26

Fr. 30.10. (17:00 Uhr) - MBSR KENNENLERNEN
 So. 01.11. (13:30 Uhr)

Mit Stress achtsam umgehen

Sich mit allen Sinnen für den jeweiligen Augenblick öffnen und das Leben in neuer Tiefe und Intensität erfahren. Aufmerksam mit unserem Körper, den Gedanken und Gefühlen umgehen – mit Elementen aus dem MBSR-Training (Mindfulness Based Stress Reduction – achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn).

Sanfte Körperübungen, angeleitete Meditationen, Kurzvorträge und Austausch tragen dazu bei, dass der geschäftige Geist zur Ruhe kommen kann. Umsetzungsideen regen an, im Alltag neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Leitung: Elisabeth Huber

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 02.10.26

NOVEMBER

Fr. 06.11. (17:00 Uhr) -
So. 08.11. (13:30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR

Neu!

Trost finden & spenden

In manchen Lebenssituationen sind wir verzweifelt, traurig, mutlos. Wie gut tun uns in diesen Phasen Worte, Gesten, Verhaltensweisen, die uns Trost spenden. Wie bedeutsam sind gerade dann menschliche Zuwendung und Wärme. Wir können aufatmen, Hoffnung schöpfen, Mut finden und das Positive im Leben erkennen.

Was gibt uns Trost? Wer kann uns Trost spenden, wenn wir ihn besonders benötigen? Denn so sehr wir uns auch bemühen: Wir können nicht in jeder Lebenssituation stark und mächtig sein. Wo und wie können wir Trost finden, wenn wir ihn brauchen? Und wie können wir selbst Tröstende für andere Menschen sein? Im gemeinsamen Austausch, in Texten, Bildern, Meditation erfahren wir, welche Kraft der Trost hat und wie wir ihn finden können.

Leitung: Dr. Petra Altmann, P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 260,00 €

Anmeldeschluss: 23.10.26

Sa. 28.11. von
09:00 bis 17:00 Uhr

WORKSHOP ZUR
PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Für das Vergangene - Dank, für das Kommende - Mut!

Im Rückblick auf schöne und schwierige Lebenssituationen können wir entdecken, was wirklich trägt. Dies gibt uns Vertrauen, zuversichtlich die nötigen Schritte zu tun, unsere Ziele zu erreichen.

In diesem Workshop machen wir uns bewusst, wofür wir dankbar sein können, und beziehen daraus den Mut, nach vorne zu schauen. Ein Bibeltext, kurze Impulse, Austausch in der Gruppe, kreative Elemente und Hineinspüren in den Körper helfen uns dabei.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 28,50 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 30.10.26

DEZEMBER

FR. 04.12. (17:00 Uhr) - | TRAUERBEGLEITUNG
 So. 06.12. (13:30 Uhr)

„Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind“
 (PS 34)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 67

Leitung: Christian Borowski

Pension: EZ/Dusche/WC 174,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 06.11.26

Mo. 28.12. (17:00 Uhr) - | SILVESTERKURS
 Fr. 01.01. (13:30 Uhr)

Brennt meine Taufkerze noch?

Die uralten Symbole der Taufe sind gedacht, dass sie ein Leben lang wirken. Durch Drama, Märchen, Meditation und Lieder werden wir symbolisch in den Taufbrunnen eintauchen, unsere alten Taufgewänder anziehen, die Kerzenstümpfe wieder entzünden, und zuversichtlich Gott „unseren Vater“ nennen.

Als Chor gestalten wir gesanglich den Mitternachtsgottesdienst in der Klosterkirche und feiern danach die New Year's Party.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 354,30 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 30.11.26



FEBRUAR

Mo. 23.02. (17:00 Uhr) - | NORDIC WALKEN MIT
Fr. 27.02. (09:30 Uhr) | SPIRITUELLEN IMPULSEN

„Facetten Gottes entdecken“

Namen spielen in unserem Leben eine große Rolle. Manche Menschen haben auch einen Spitznamen. Namen reichen aber oft nicht aus, um jemanden gerecht zu werden. Viele Namen, Titel und Beschreibungen Gottes finden wir in der Bibel.

Diese enthüllen jeweils eine oder mehrere Facetten des göttlichen Wesens. Lassen wir uns in diesen Tagen auf einige Facetten Gottes ein, die unser Leben bereichern und uns auf unserem Weg begleiten können.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 321,80 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 26.01.26

APRIL

Di. 28.04. (17:00 Uhr) - | WANDERTAGE
So. 03.05. (13:30 Uhr)

Mit spirituellen Impulsen

Im Gehen durch die neu erwachende Natur des Frühlings kommen wir dem Schöpfer und uns als Menschen näher. Die Wege durch das Voralpenland sollen uns anregen, Spuren Gottes in der Natur sowie in unserem Leben zu entdecken.

Meditative Impulse, gemeinsames Gebet, Stille und Austausch regen an, sich auf diesen Weg einzulassen. Nach einem kurzen Morgenimpuls in der Ottilienkapelle starten wir täglich von St. Ottilien aus und wandern in der näheren und weiteren Umgebung (eventuelle kurze Anfahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind selbst zu bezahlen).

Bringen Sie festes Schuhwerk, geeignete Kleidung, Tagesrucksack, Trinkflasche, Brotzeitbox, Regenkleidung und evtl. Wanderstöcke mit. Sollte das Wetter wider Erwarten sehr schlecht sein, wird gemeinsam ein Alternativprogramm besprochen.

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 383,10 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 28.02.26

JUNI

Do. 04.06. (17:00 Uhr) - BIKE AND SPIRIT
So. 07.06. (13:30 Uhr)

Spirituelles Radwandern

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von „Bike and Spirit“. Entdecken Sie die zauberhafte Landschaft rund um St. Ottilien bei Radtouren von 60-80 km. Erleben Sie spirituelle Impulse entlang der Strecke, gönnen sie sich Pausen an idyllischen Kirchen, an Seen und in gemütlichen Biergärten. Unsere Routen führen über malerische Rad- und Feldwege.

Bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad und die passende Ausrüstung für unvergessliche Tagesausflüge mit.

Leitung: Br. Antonius Pimiskern OSB , Br. Matthäus Mayer OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 173,10 €

Kursgebühr: 105,00 €

Anmeldeschluss: 07.05.26

JULI

Mo. 20.07. - So. 26.07. | GEISTLICHE
BERGWANDERWOCHE

Von der Ferienhütte des Hotel Sonnnasita im Großen Walsertal aus, genießen wir tägliche Wanderungen, Gebet, Bergmessen, nächtliche Tafelgesellschaft und Singen.

Infos & Anmeldung per E-Mail: domig@faschina.at

Leitung: P. Otto Betler OSB

SEPTEMBER

Sa. 19.09. | FUSSWALLFAHRT
nach Vilgertshofen

Seit dem 17. Jahrhundert pilgern Menschen zur schmerzhaften Muttergottes nach Vilgertshofen. Seit dem Jahr 2008 wallfahren wir von St. Ottilien nach Vilgertshofen. So machen wir uns auch in diesem Jahr mit unseren Anliegen auf den Weg. Mal betend, mal im Austausch, mal schweigend gehen wir die 26 km nach Vilgertshofen.

Unterwegs legen wir zwei Pausen ein, um die Mittagszeit eine etwas längere Pause. Am Nachmittag feiern wir in der Wallfahrtskirche Eucharistie und lassen den Tag danach gemütlich ausklingen.

Bitte gutes Schuhwerk, ausreichende Kondition, Proviant und Getränke mitbringen.

Infos & Anmeldung per E-Mail: simon@ottilien.de

Leitung: P. Otto Betler OSB, P. Simon Brockmann OSB

NOVEMBER

Mo. 02.11. (17:00 Uhr) - | NORDIC WALKEN MIT
Fr. 06.11. (09:30 Uhr) | SPIRITUELLEN IMPULSEN

Du zeigst mir den Weg der Hoffnung

Das „Heilige Jahr“ 2025, indem auch die Heilige Pforte geöffnet wurde, liegt hinter uns. Was ist nach einem Jahr von den Eindrücken und Gedanken zum „Pilger der Hoffnung“ geblieben? Papst Franziskus drückte es zu Beginn des Heiligen Jahres so aus: „Wir müssen die Flamme der Hoffnung, die uns gegeben wurde, entfachen und allen helfen, neue Kraft und Sicherheit zu gewinnen, indem wir mit offenem Geist, vertrauensvollem Herzen und weitsichtiger Vision in die Zukunft blicken.“ Mit diesen Gedanken wollen wir in diesen Tagen im Glauben und in der Natur unterwegs sein.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 321,80 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 05.10.26



Gottesdienste in der Klosterkirche

An Werktagen

(im Jahreskreis, während der geprägten Zeiten, auch bei Festum)

- 05:40 Uhr Vigil und Laudes
 06:45 Uhr Konventamt
 08:00 Uhr Eucharistiefeier
 12:00 Uhr Mittagshore
 18:00 Uhr Vesper
 20:00 Uhr Komplet (mittwochs um 19:30 Uhr)

An Hochfesten (wenn kein gesetzlicher Feiertag)

- 06:30 Uhr Laudes
 08:00 Uhr Eucharistiefeier
 11:15 Uhr Konventamt
 18:00 Uhr Vesper
 20:00 Uhr Komplet
 (mittwochs um 19:30 Uhr)

An Sonntagen und gesetzlichen Feiertagen

- 06:30 Uhr Laudes
 08:00 Uhr Eucharistiefeier
 09:15 Uhr Konventamt
 11:00 Uhr Deutsches Amt
 12:00 Uhr Mittagshore
 17:30 Uhr Lateinische Vesper
 20:00 Uhr Komplet

Christliche Meditation im Stil des Zen

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Anmeldung: Tel.: 08193/71-615, E-Mail: augustinus@ottilien.de

An den Donnerstagen: 08.01.; 22.01.; 29.01.; 05.02.; 12.02.; 19.02.; 26.02.; 05.03.; 12.03.; 26.03.; 16.04.; 23.04.; 30.04.; 07.05.; 21.05.; 28.05.; 04.06.; 11.06.; 18.06.; 25.06.; 02.07.; 09.07.; 16.07.; 23.07.; 03.09.; 17.09.; 01.10.; 08.10.; 15.10.; 22.10.; 29.10.; 12.11.; 19.11.; 26.11.; 03.12.; 10.12.; 17.12.

im Ottilienheim von 19:00 bis 21:00 Uhr

Kosten: 8,00 € pro Einheit

An den Samstagen: 31.01.; 14.02.; 07.03. 18.04.; 23.05.; 20.06.; 11.07.; 10.10.; 14.11.; 12.12.

im Ottilienheim von 15:00 bis 17:45 Uhr

Kosten: 12,00 € pro Einheit

Jugendvesper

Wir laden ganz herzlich ein zur monatlichen Jugendvesper in die Herz-Jesu-Kirche der Erzabtei St. Ottilien.

Jeden 1. Freitag im Monat treffen sich Jugendliche und junge Erwachsene zum gemeinsamen Singen und Beten. Diese Wort-Gottes-Feiern sind immer thematisch von Mönchen und jungen Leuten gestaltet und umrahmt von neuen geistlichen Liedgut. Wir wollen unsere Freude am Glauben vertiefen und eine Form des gottesdienstlichen Feierns pflegen, die unser alltägliches Leben aufnimmt und stärkt.

Anschließend ist immer noch Gelegenheit, sich im Stüberl des Exerzitienhauses zu treffen, um weiter im Gespräch und Austausch zu bleiben.

Die Termine 2026: 02.01.; 06.02.; 06.03.; 01.05.; 05.06.; 03.07.; 31.07.; 04.09.; 02.10.; 06.11.; 04.12.

ANMELDUNG

Wir bitten um schriftliche Anmeldung zu unseren Kursen. Nutzen Sie dazu unsere Homepage (www.erzabtei.de) oder die heraus-trennbaren Anmeldeseiten im Kursprogramm. Bitte geben Sie die vollständige postalische Anschrift und E-Mail-Adresse gut lesbar an.

Mit ihrer Kursanmeldung willigen Sie ein, dass Ihre personenbe-zogenen Daten gemäß § 6KDR-OG zum Zwecke der Auftragsab-wicklung verarbeitet werden und mittels einer Teilnehmerliste an die Referenten zum Zwecke der Auftragsbefreiung weitergegeben werden. Ihre persönlichen Daten werden von MitarbeiterInnen des Gästebüros und den Referenten vertraulich behandelt.

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur **Teilnahme am gesamten Kurs**. Bitte haben Sie Verständnis, dass darum keine Er-stattung von nicht eingenommenen Mahlzeiten während des Kur-ses, bei verspäteter Anreise oder frühzeitiger Abreise möglich ist.

Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, informieren wir Sie um-gehend und setzen Sie gerne auf die Warteliste. Bei besonders stark nachgefragten Kursen gilt, dass zunächst diejenigen be-rücksichtigt werden, die in den Vorjahren noch nicht an diesem Kurs teilnehmen konnten.

Sie erhalten nach Ablauf der Anmeldefrist eine Kursbestätigung. Die darin genannten Kosten können bei Anreise in bar bzw. per EC-Karte bezahlt werden oder Sie überweisen vorab an die Sparkasse Landsberg, IBAN: DE68 7005 2060 0008 3930 19, BIC / SWIFT: BYLADEM1LLD.

Kurzfristige Anmeldungen führen durch die sofortige Bestätigung zum Vertragsschluss.

ERMÄSSIGUNG

Bei vorheriger Absprache sind Ermäßigungen für Nicht- oder Geringverdiener möglich. Entschieden wird darüber im Einzelfall. Bitte sprechen Sie uns an. Das Gespräch wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

SOLIDARITÄT

Wir freuen uns, wenn Sie durch einen freiwilligen Beitrag Ihre Solidarität zeigen. Sie ermöglichen dadurch auch denen, die weniger haben, an einem Kurs in unserem Haus teilzunehmen.

ANREISE

Die genaue Anfangszeit der Veranstaltung entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursausschreibung. Die Zimmer können Sie am Anreisetag ab 15:00 Uhr beziehen. Am Abreisetag verlassen Sie bitte die Gästezimmer bis 09:00 Uhr. Wir setzen voraus, dass Sie an der gesamten Veranstaltung teilnehmen.

Die Öffnungszeiten unseres Gästebüros sind:

Mo. bis Fr. 8:30 – 12:00 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr,

Sa., So. und Feiertage: 8:30 – 12:00 Uhr.

RÜCKTRITT

Falls Sie nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen können, bitten wir um rechtzeitige schriftliche oder telefonische Benachrichtigung, damit wir den Platz an andere vergeben können.

Bei einer Absage der Veranstaltungsteilnahme berechnen wir generell 20,00 € Verwaltungspauschale. Bei einer Absage nach Erhalt der Kursbestätigung bis zum 1. Tag vor Anreise berechnen wir bis zu 60% aller gebuchten Leistungen. Am Anreisetag und bei unentschuldigtem Fernbleiben die Gesamtkosten.

Natürlich bemühen wir uns, nicht in Anspruch genommene Zimmer und Räumlichkeiten anderweitig zu vermieten, um Ausfälle zu vermeiden.

Der Kursplatz ist auf andere Personen **n i c h t** übertragbar.

AUFNAHME VON EINZELGÄSTEN

Einzelgäste ohne Kursanbindung heißen wir in unserem Gästehaus willkommen.

Melden Sie sich bitte per E-Mail unter gaestepater@ottilien.de an.

Pensionspreise (pro Person/Tag)	VP inkl. Nachmittags- kaffee	VP
Einzelzimmer mit Dusche & WC	92,30 €	86,90 €
Zweibett-Zimmer mit Dusche & WC	77,60 €	72,20 €
Einzelzimmer mit Etagedusche/-WC	74,80 €	69,40 €
Zweibett-Zimmer mit Etagedusche/-WC	67,30 €	61,90 €

Kinder-Ermäßigungen im Zimmer der Eltern:

unter 3 Jahren	kostenfrei
3 – 6 Jahre	50% Verpflegung & 100% Logis
7 – 10 Jahre	50%
11 – 17 Jahre	25%

AUFNAHME VON GASTKURSEN UND GRUPPEN

Für Gastgruppen aus Kirche, Kultur, Wissenschaft, Wirtschaft und Politik steht das Exerzitienhaus in Sankt Ottilien für Einkehrtage, Kurse und Tagungen im Rahmen der jeweiligen Belegungskapazität zur Verfügung. Soweit es Ihnen möglich ist, sind die Mönche der Erzabtei gerne bereit, diese Gastgruppen als Referenten zu unterstützen und den Gästen für Lebens- und Glaubensfragen Gesprächsmöglichkeiten anzubieten.

In unserem Ottilienheim wollen wir, in Anlehnung an die Regel des heiligen Benedikt, Räume der Stille und des Schweigens für unsere Gäste erschließen, die den verschiedenen Exerzitien- und Schweigekursen einen geeigneten Ort der Einkehr und des Rückzugs ermöglichen. Aber auch andere Gruppen, die eine einfache und kostengünstige Unterkunft schätzen, können sich hier einmieten.

Bitte melden Sie sich bei Interesse und zur Absprache der Details in unserem Gästebüro. Im Ottilienheim ist auch das „Haus der Berufung“ des Bistums Augsburg mit eigenen Kursen untergebracht.

MÖGLICHKEIT ZUM GESPRÄCH

Wer sich sogenannte „Auszeiten“ als Einzelgast oder durch einen speziellen Kurs gönnt, möchte sich bisweilen im Gespräch austauschen, über das, was (einen) bewegt.

Dazu bieten wir Ihnen die Möglichkeit zu einem persönlichen Seelsorgegespräch an. Sprechen Sie bitte den Gastpater bei Ihrem Gastaufenthalt an oder nehmen Sie mit ihm unter gaestepater@ottilien.de Kontakt auf. Er wird Ihnen einen zur Verfügung stehenden Mitbruder vermitteln, sofern es aktuell möglich ist. Diese Seelsorgegespräche sind selbstverständlich unentgeltlich.

FACHDIENST GEISTLICHE BEGLEITUNG

Wer längere Zeit Hilfe in Gesprächsform wünscht, kann **geistliche Begleitung** in Anspruch nehmen. „Geistliche Begleitung als Begleitung einzelner Personen ist ein Dienst am geistlichen Wachstumsprozess von Menschen, die auf ihrem geistlichen Berufungsweg ihre Beziehung zu Gott bzw. Christus vertiefen und die mannigfaltigen Situationen ihres Lebens in diese Beziehung integrieren wollen. Sie ist ein Dienst der Kirche und eine spezifische Form seelsorglicher Begleitung.“ So beschreibt die Pastorkommission der Deutschen Bischofskonferenz (Pastorkommission <PK> Nr. 39, S. 11) den „Fachdienst Geistlicher Begleitung“. Diese Begleitung erstreckt sich in der Regel über einen Zeitraum von sechs Monaten bis fünf Jahren (<PK> Nr. 39, S. 14) und in einem Zeitabstand von ca. 4 bis 6 Wochen. Die inhaltliche Ausrichtung dieser Gespräche orientiert sich am christlichen Glauben und Zielen auf persönliche Glaubenserfahrungen und auf Reflexion der je eigenen Gottesbeziehung ab.

Die Begleitgespräche werden mit dem betreffenden Geistlichen Begleiter vorher in Modus und Zeitabfolge ausdrücklich vertraglich geregelt. „Für den Fachdienst Geistliche Begleitung ist grundsätzlich für alle, die ihn anbieten wollen, eine entsprechende Ausbildung erforderlich.“ (<PK> 39, S. 15) Diese Ausbildung haben die (Erz-)Diözesen und Orden zu garantieren.

Anfragen an P. Otto Betler OSB

REFERENTEN

**Dr. Petra Altmann**

M.A., Studium der Kommunikationswissenschaften, Kunstgeschichte, Soziologie und Italienisch. Buchautorin, Journalistin, Seminarleiterin, Medientrainerin. Ausbildung in Logotherapie & Existenzanalyse nach Viktor Frankl.
www.dr-petra-altmann.de

**Martin Amendt**

(*1985) hauptberuflicher Qigong-Lehrer, Co-Vorsitzender der Qigong Fachgesellschaft e.V. Weiterbildungen u.a. in China. Ausbildung zum HAKOMI®-Therapeuten (Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie). Erfahrung in Kampfkunst und Meditation.

**Br. Lazarus Bartl OSB**

(*1978) Ständiger Diakon, Ausbildung zum Bürokaufmann und zum Einsatzsanitäter, langjährige Chorerfahrung, Ordenseintritt 2018, Mitarbeit in der Infirmierie und im Klosterladen, Mitglied der Choralschola, Zelator

**Anja Bayer**

(*1971) Resilienzcoach, Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie und Logotherapeutin (Ausbildung u.a. bei Dr. Elisabeth Lukas), seit 2009 in eigener Praxis tätig.
www.anjabayer-logotherapie.de
www.ich-lebe-du-auch.de

**P. Otto Betler OSB**

(*1961) Klostereintritt 2004, Priesterweihe 2010, gebürtiger Amerikaner mit einem B.A. in Philosophie und Englisch, einem S.T.B der Catholic University of America und einem Diplom des C.G. Jung Instituts Zürich. Er arbeitet als Psychoanalytiker und Exerzitienleiter. Leitung des Exerzitien- und Gästehauses St. Ottilien mit P. Simon Brockmann.

**Regina Binder**

(*1960) Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin



Christian Borowski

(*1963) Zertifizierter Trauerbegleiter. Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Im Hauptberuf seit vielen Jahren beim Bayerischen Rundfunk u.a. zuständig für die Informationsversorgung der Redaktionen. Ehrenamtlich in der Senioren- und Jugendarbeit tätig.



P. Simon Brockmann OSB

(*1980) Ordenseintritt 2017, Priesterweihe 2022, Mitarbeit im Klosterladen, Diplom-Theologe, Leitung des Exerzitien- und Gästehauses St. Ottilien mit P. Otto Betler.



Natalia Brózda

Studium der Chemie und Pharmazie, seit 2019 Apothekerin in Augsburg, Kursbegleitung mit Sr. Emmanuela Hartmann



Dr. Dr. Katharina Ceming

(*1970) Promotion in Philosophie und Theologie; Habilitation in Theologie. Seit 2011 freiberufliche Vortrags- und Seminartätigkeit mit Schwerpunkt: Weisheitstraditionen und Philosophie; Buchautorin.

www.quelle-des-guten-lebens.de



Sr. Benedicta Depuhl OSB

(*1961) lebt als Missions-Benediktinerin im Kloster Tutzing am Starnberger See. 2022 Ausbildung zur T'ai Chi Ch'uan Übungsleiterin, 2023 Abschluss als Qigong Lehrerin an der Sebastian Kneipp Akademie in Bad Wörishofen. Arbeit mit Schmerz- und Palliativpatienten:innen in den Krankenhäusern Feldafing und Tutzing. Außerdem gibt sie Qigong Wochenendkurse und Tagesseminare.



Brigitte Eder

Diplomreligionspädagogin (FH); Religionslehrerin i.K., Geistliche Begleiterin (Grundkurs), Massage- und Wellnesstrainerin, Übungsleiterin C Breitensport Erwachsene / Ältere; Nordic Walking Trainerin



Maria Fischer

(*1957) Atemtherapeutin und Meditationsbegleiterin in der Tradition von Franz Jalics SJ, Gries Übung der Kontemplation seit 1986, seit 2007 Weitergabe in Gruppen und Kontemplativen Exerzitien



P. Theophil Gaus OSB

(*1964) Klostereintritt 1984, Priesterweihe 1991; Studium der Biologie und Chemie für das Lehramt an Gymnasien; Lehrer und Schulseelsorger am Gymnasium St. Ottilien



Bernhard Götz

Dipl. Theologe, Bibliologtrainer, Pastoralreferent in der Hospiz- und Palliativseelsorge in der Diözese Regensburg



Angela Grabowski

(*1968) Unternehmerin, zertifizierte Coachin für Logotherapie & Existenzanalyse. Mitarbeiterin im Süddeutschen Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstfeldbruck.



Hannes Häntsch

Sozial- und Religionspädagoge, Ausbildung in der Logotherapie und Existenzanalyse nach V. E. Frankl, Zusatzqualifikation Geistliche Begleitung und Exerzitienbegleitung, Tätigkeiten in der Sozialberatung, seit 2018 Referent der City-Seelsorge Kempten



Dr. Iris Hafner

(*1960) Dipl. Päd. & Literatur- und Sprachwissenschaftlerin. Diverse Yoga- und bewegungstherapeutische Ausbildungen, Leitung von Meditationskursen.



Dorothea Hahn

zertifizierte Enneagrammtrainerin (ÖAE), Seelsorgerin (KPSG), Prädikantin, Vorsitzende Spirituelles Zentrum St. Martin



Sr. Emmanuela Hartmann

(*1960) Orden der Vinzentinerinnen, Gemeindefereferentin, Exerzitien- und geistliche Begleiterin, Kurs- und Meditationsleiterin, Psychologische Beraterin



Angelika Hartung

(*1958) Musikpädagogin, langjährige Leitung eines Kinderchores, Mitgestaltung der Exerzitien im Alltag, Neues geistliches Lied, Musikalische Gestaltung von Gottesdiensten, Gitarre, Hackbrett, Akkordeon.



Sr. Chiara Hoheneder

(*1946) Exerzitien- und Meditationsleiterin, Geistliche Begleitung



Sr. Veronika Hornung OP

(*1961) Missions-Dominikanerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, langjährige Erfahrung in Gesprächstherapie und systemischer Familientherapie, Kursleiterin, geistliche Begleiterin



Elisabeth Huber

(*1956) Dipl.-Pflegerin (FH), Studium Caritaswissenschaften, langjährige leitende Tätigkeit im Krankenhausbereich; MBSR-Lehrerin (IAS); langjährige Erfahrung als Meditationslehrerin



Raphael Gerd Jacob

(*1954) Kirchenmusiker, war nach dem Studium in Bad Kissingen, Stockholm/Schweden und München tätig, breite Palette an Musikstilen als Sänger und Organist



Sabine Jahn

Pädagogin und systemischer Coach, wohnhaft in Überlingen, Mutter zweier erwachsener Söhne



Diakon Heiko Jung OblSB

(*1971) Diakon, Notfallseelsorger, Religionslehrer und Oblatenrektor von St. Ottilien seit Juni 2022



Diakon Gerhard Kahl

(*1966) Theologe, Sozialpädagoge, Männerberater seit 2011 Leiter der Männerseelsorge im Bistum Augsburg



Karin Kares

(*1961) Meister Chemie, Sachbearbeiterin Gewässerschutz, Ausbilderin, Referentin umweltrelevanter Schulungen



Prof. Dr.-Ing. Helmut Klausing

(*1958) Dipl.-Ing. Elektrotechnik; Promotion zum Dr.-Ing. an der Universität Karlsruhe, heute KIT; Vorstand und Präsident zweier technisch-wissenschaftlich und projektorientierter Verbände; seit 2005 Honorarprofessor am KIT.



Dorothea Kleele-Hartl

Bibliolog-Trainerin, Geistliche Mentorin für Studierende der Religionspädagogik, Katholische Stiftungshochschule Benediktbeuern



Susanne Knoll

Byzantinische Kunsthistorikerin (Mag. Artrium), Pressereferentin, Verlagsbuchhändlerin, Ausbildung in „Beratender, Personenzentrierter Seelsorge“ der dt. Gesellschaft für Pastoralpsychologie Paderborn e.v., Transaktionsanalyse, Hospizbegleiterin



P. Guido Kreppold OfmCap
 (*1939), seit 1959 Kapuziner, seit 1965 Priester, seit 1977 Dipl. Psychologe mit therapeutischer Ausbildung auf tiefenpsychologischer Basis. Seelsorger für Menschen mit schweren Problemen auf der Suche nach Verstehen, nach Orientierung und Vertiefung. Gespräche, Selbsterfahrung, Vorträge. Meditation im Stil des Zen.
 Näheres unter www.guido-kreppold.de



Pfr. Dr. Michael Lechner
 Spiritual der Barmherzigen Schwestern in Augsburg



P. Tassilo Lengger OSB
 (*1970) Ordenseintritt 1996. Davor Landwirtschaftsstudium an der FH Weihenstephan. Priesterweihe 2006. Leiter der Klosterlandwirtschaft von 2004 bis 2019, seitdem Mitarbeiter in der Pfarrseelsorge und Landvolksseelsorger im Dekanat Landsberg a. Lech



P. Immanuel Lupardi OSB
 (*1981) Ordenseintritt 2019, Mag. Theol., Priesterweihe 2025, derzeit in der pastoralen Ausbildung am Pastoraltheologischen Institut in Friedberg.



Prof. Dr. Martin G. Marcel
 em. Professor für praktische Theologie, Marburg, Bibliodramaleiter, Autor zahlreicher Veröffentlichungen



Br. Matthäus Mayer OSB
 (*1973) Klostereintritt 1994; Arbeit als Dekanatsjugendseelsorger. Pflege der Alten und Kranken Mönche des Klosters. Erfahrung als Kursleiter. Betreuung vom Jugendzeltplatz.



P. Tobias Merkt OSB

(*1956) Priesterweihe 1993, Mag. Theol., Dipl. Sozialpädagoge, Bibliothekar, Schwesternseelsorger der Diözese Augsburg, Spiritual im Kloster und Kinderheim St. Alban/Diessen



Elke Mihelic-Kaiser

(*1962) Musik-, Tanz- und Rhythmuspädagogin. Pianistin, Afro-brasilianische Percussion - Ensemble mit Laien.



Hannelore Morgenroth

Theologin und Autorin, Weiterbildung in integrativer Psychotherapie; Bibliodramaleiterin mit eigenen therapeutischen Konzepten im Bibliodrama



Klaus-Dieter Moritz

(*1961) Feldenkrais-Lehrer, seit 2004 Kurstätigkeit in Körperarbeit und Kontemplation.
www.feldenkrais-meditation.de



Dr. Wolfgang Müller-Felber

(*1958) Arzt für Kinder- und Jugendmedizin, Arzt für Neurologie und Psychiatrie.



Gerlinde Neufurth

(*1957) Exerzitienbegleiterin und geistliche Begleiterin seit 1992, Pastoralreferentin i.R., versch. Ausbildungen in Gesprächsführung, system. Beratung, Hypnotherapie, Focusing, Mitglied der GCL Mainz



Tatjana Nuding
Dipl. Soziologin, Kommunikations-Trainerin &
Systemischer Coach



Erzabt Wolfgang Öxler OSB
(*1957) Ordenseintritt 1980, Priesterweihe 1988,
seit 2013 Erzabt von St. Ottilien, Diplomtheologe,
Exerzitenleiter, Integrative Gestaltarbeit, Musiker



Dr. med. Annette Ottinger
(*1982) Ärztin für Radioonkologie und Strahlen-
therapie, Palliativmedizinerin, Trainerin für Medi-
tation und Achtsamkeit, langjährige Meditations-
praxis im Stil des Zen



P. Augustinus Pham OSB
(*1964) Ordenseintritt 1999, Priesterweihe 2007,
Ausbildung in Kontemplation, Zen-Meditation,
Klangschalen und Geistlicher Begleitung



Dr. Andreas Philipp
(*1968) Begleitet seit über 25 Jahren Menschen
und Organisationen in Wandlungs- und Transfor-
mationsbemühungen. Verschiedene Prämierungen
für wissenschaftliche und praktische Leistungen,
zahlreiche Publikationen.



Karin Plötz
(*1963) Ausbildungen zu Gesundheitsmanage-
ment, Gesundheitsmoderation, Gesprächsführung
und Gruppenleitung



Br. Antonius Pimiskern OSB
(*1973) Dipl. Sozialpädagoge FH, Tonmeister
(VDT), Klostereintritt 2022, Mitarbeit in der
Mediengruppe/Pressestelle, im Tagesheim und im
Schul-Pastoralteam.



Jutta Rüth

Dipl. Sozialpädagogin, Integrative Tanzpädagogin (AGB), Weiterbildung in Gestaltpädagogik, Praxisdozentin an einer Fachakademie für Sozialpädagogik



Maria Sánchez

2006 bis 2011 Ausbildung in Rhythmus.Atem. Bewegung. bei der Begründerin der Übungsweise, H.L. Scharing. Einzelstunden sowie Kurse in RAB. Studium der Romanistik und Germanistik, Unterricht am Gymnasium.



Pfr. Wolfgang Schneck

(*1955), Priesterweihe 1981, seit September 2021 Leiter der Priesterseelsorge im Bistum Augsburg



Martin Schnell

(*1967), diplomierter Achtsamkeitstrainer, Coach und leidenschaftlicher Bogenschütze; Grafik Designer und Projektleiter; ausgebildeter Sprecher; lebt mit seiner Familie in Frankfurt am Main; www.achtsamsein.eu



Sabine Schüle

Freischaffende Künstlerin und Dozentin für Mosaikkunst in verschiedenen Bildungseinrichtungen. www.mosaikkreation.de



Birgit Schüssler

(*1965), verheiratet, 1994 Gemeindereferentin, 2003 geistliche Begleitung und Exerzitienbegleitung, 2010 Referentin in der Cityseelsorge Kempten mit dem Schwerpunkt Spiritualität.



Abraham Karl Selig

(*1959) Studium der Theologie und Philosophie, ergänzende Studien in Kunstgeschichte. Schwerpunktinteresse: Theologie der Kirchenväter und der Orthodoxen Kirchen. Weiterbildungsaufenthalte bei griechischen Ikonenmalern in Paris und auf dem Berg Athos etc.



P. Klaus Spiegel OSB

(*1959) Ordenseintritt 1983, Priesterweihe 1993, Dipl. Theol., Kontemplationslehrer, Zertifizierte Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse nach Victor E. Frankl.



Dr. Lars Staab

Facharzt für Innere Medizin, Akkupunktur, Ausbildung in Chinesischer Medizin mit dem Abschluss Certified Physician of Chinese Medicine (CPC), seit 2015 eigene Praxis für Chinesische Medizin in Landsberg/Lech.



Dr. Antonia Steßl-Heilmeier

und Rotger Heilmeier (Dipl. Psych.) sind ausgebildete Familien- und Systemaufsteller, leiten international Workshops zu verschiedenen Themenschwerpunkten. Neben klassischen Familienaufstellungen bieten sie verschiedene Arten der Energiearbeit an.



Matthias Störr

Dipl.-Sozialpädagoge, Theater- und Tanzpädagoge, Veranstaltungen und Workshops mit dem Schwerpunkt Berührung und Kontakt in Bewegung. www.living-contact-dance.de



Monica Swoboda

(*1961) Flötistin, Musikpädagogin, Multimediale Kunsttherapeutin, Tanzlehrerin in Holistic Dance. Selbsterfahrung und Improvisation in Musik und Tanz.



Michael Veneris

(*1971) Geboren und aufgewachsen in Griechenland. Studium der Fahrzeugtechnik, verheiratet und Vater von drei Kindern, engagiert im Team für die Brautleutetage in St. Ottilien.



Dr. Marcus Volpert

(*1956) Exerzitienbegleiter und geistlicher Begleiter seit 2005, Patentanwalt, Mitglied der GCL (Gemeinschaft Christlichen Lebens) – München, verheiratet, zwei Kinder



Br. Markus Weiß OSB

(*1968) Klostereintritt 2005, Studium und Promotion in Angewandter Mechanik, Subprior, Tätigkeit in der Klosterverwaltung und als Novizenmeister



Br. Fabian Wetzel OSB

(*1952) Ordenseintritt 1970, Mitarbeiter im Exerzitienhaus, Gärtnermeister, staatl. gepr. Wirtschaftler – Fachgebiet Produktionsgartenbau. Kursteilnahme in Ikebana, Hobby-Florist.



Elisabeth Wiedemann

(*1961) Tanz- und Bewegungstherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie



Rosemarie Zach

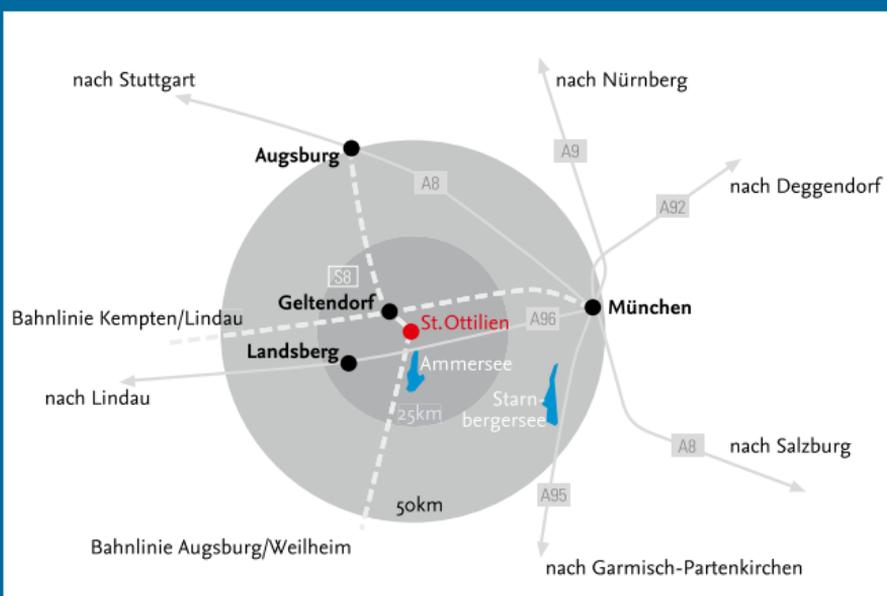
(*1959) Musik- und Tanzpädagogin, Gestaltpädagogin, Kneipp-Mentorin



Kornelia Zellner

Atemtherapeutin/-pädagogin nach Prof. Ilse Middendorf, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Absolventin der Open Hands-Schule von Anne Höfler; www.atemundseele.de

LAGEPLAN



WIE SIE UNS FINDEN

- Mit dem Auto von München auf der A96 bis zur Ausfahrt 28 (Windach/St. Ottilien). Dann der Beschilderung folgen.
- Mit dem Auto aus Richtung Lindau auf der A96 bis zur Ausfahrt Schöffelding), dort der Beschilderung folgen.
- Mit dem Zug: Bahnhöfe St. Ottilien oder Geltendorf
- Mit der S-Bahn von München: S4 Richtung Geltendorf. Taxi am Bahnhof Geltendorf oder 20 Minuten Fußweg.

WIE SIE UNS ERREICHEN

Post: Exerzitienhaus
Erzabtei 3
86941 St. Ottilien

Telefon: 08193 - 71 601

Telefax: 08193 - 71 609

E-Mail: exhaus@ottilien.de

Internet: www.ottilien.de

Konto: Exerzitienhaus St. Ottilien
Sparkasse Landsberg
Konto 839 3019
BLZ 700 520 60
IBAN: DE68 7005 2060 0008 3930 19
BIC/SWIFT: BYLADEM1LLD

