



Erzabtei
St. Ottilien

Programm Exerzitienhaus 2027

Exerzitienhaus Programm 2027

www.ottilien.de

Liebe Freundinnen und Freunde von St. Ottilien,
 liebe Interessierte des Kursprogramms 2027!

Unser Leben gleicht oft einer Reise. Wir sind unterwegs – auf vertrauten Wegen und neuen Pfaden, in Zeiten des Aufbruchs und der Veränderung, mit Hoffnungen, Fragen und Herausforderungen im Gepäck. Nicht immer ist der Weg leicht. Manchmal brauchen wir Orientierung, manchmal neue Kraft, einfach einen Ort, an dem wir verweilen dürfen.

Unser Exerzitien- und Gästehaus möchte ein solcher Ort sein: ein Ruhepunkt am Weg. Hier können Menschen innehalten, aufatmen und zur Ruhe kommen. Hier ist ein Raum für Stille und Begegnung, für Gebet und Reflexion, für das Hören auf die eigene innere Stimme und auf Gottes leise Gegenwart. Hier finden Sie einen Platz, um das Ohr Ihres Herzens zu neigen, wie unser Ordensgründer Benedikt am Anfang seiner Regel schreibt.

Die Angebote unseres Kursprogramms laden dazu ein, bewusst eine Pause einzulegen, sich stärken zu lassen und den eigenen Weg neu in den Blick zu nehmen. Ob in Exerzitien, Besinnungs- und geistlichen Tagen, diversen Wochenenden oder kreativen Angeboten – jedes Format eröffnet Möglichkeiten, Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Perspektiven zu entdecken.

Wir freuen uns, Sie auf einem Abschnitt Ihres Weges begleiten zu dürfen. Mögen Sie in unserem Haus einen Ort finden, an dem Leib und Seele aufatmen, neue Kraft wachsen kann und sich Wege für die nächsten Schritte öffnen.

Gönnen Sie sich auf Ihrer Lebensreise eine Auszeit bei uns. Pater Otto Betler und ich sowie das gesamte Team unseres Hauses freuen uns auf Ihr Kommen und heißen Sie in St. Ottilien herzlich willkommen!

Mit vielen Segenswünschen

P. Simon Brockmann OSB

P. Simon Brockmann OSB

stv. Leiter des Exerzitien- 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 Klostergemeinschaft in ihren wichtigen Aufgaben finanziell und mit Rat und Tat. Sie helfen mit, dieses einzigartige Klosterdorf zu erhalten und weiterzuentwickeln.

Die Klostergemeinschaft 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 Klostergemeinschaft!

Sprechen Sie mich an!

Ich stehe Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung:



Br. Odilo Rahm

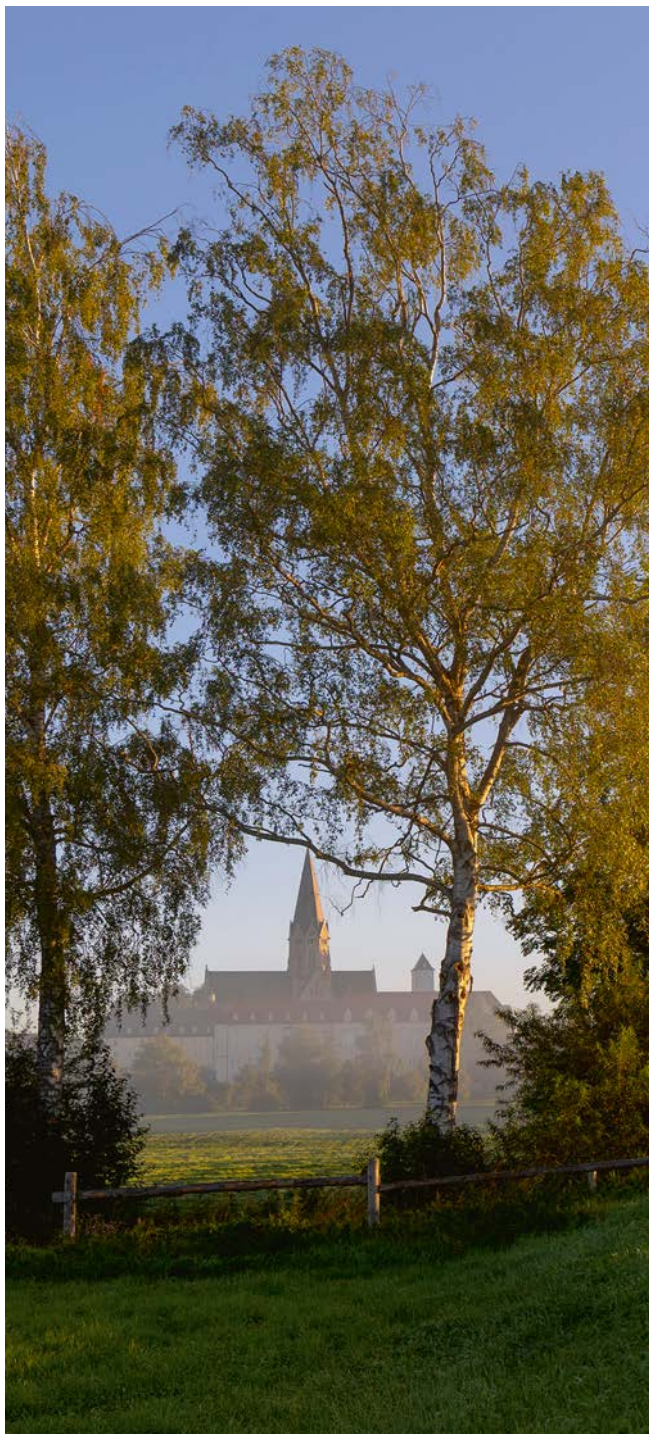
Erzabtei St. Ottilien
86941 St. Ottilien

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. 28
■	Bibel – Glaube – Mönchtum.	S. 46
■	Lebenshilfen – Kreatives – Ganzheitliches	S. 62
■	Wandern – Pilgern	S. 87
■	Regelmäßiges	S. 89
■	Organisatorisches	S. 90
■	Referentenliste mit Bildern.	S. 93

JANUAR

GRUNDKURS: RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG. S. 62

Leitung: Maria Sánchez

Sa. 02.01. (17:00 Uhr) - Mi. 06.01. (13:30 Uhr)

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN S. 62

Liebe das Leben, denn das Leben liebt dich

Leitung: Sabine Jahn

Mo. 04.01. (17:00 Uhr) - Fr. 08.01. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE KLANGSCHALEN-MEDITATION S. 28

im Stil des Zen
„Nicht aus eigener Kraft. Denn der Mensch ist nicht stark aus eigener Kraft.“ (1 Sam 2,10)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Mi. 13.01. (16:00 Uhr) - So. 17.01. (13:30 Uhr)

ENNEAGRAMM S. 63

Grundlagen- und Einsteigerkurs

Leitung: Dorothea Hahn

Fr. 15.01. (17:00 Uhr) - So. 17.01. (13:30 Uhr)

OASENTAG S. 63

Sich selbst annehmen - Ja zu sich selbst sagen

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 16.01. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

ZEIT FÜR SELBSTFÜRSORGE UND SELBSTLIEBE S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 22.01. (17:00 Uhr) - So. 24.01. (12:00 Uhr)

MUSIKALISCHES WOCHENENDE S. 64

Viel Kraft liegt in einem neuen Anfang

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Fr. 22.01. (17:00 Uhr) - So. 24.01. (13:30 Uhr)

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG S. 64

Von der Angst zum Vertrauen

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 23.01. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Qi Gong S. 28

Leib, Geist und Seele in Bewegung

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Fr. 29.01. (17:00 Uhr) - So. 31.01. (13:30 Uhr)

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION S. 29

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 29.01. (17:00 Uhr) - So. 31.01. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSWOCHENENDE mit praktischer Arbeit S. 46
„Dein Wort ist meines Fußes Leuchte“ (Ps 119,105)
 Leitung: P. Otto Betler OSB, Elisabeth Pfau
 Fr. 29.01. (17:00 Uhr) – So. 31.01. (13:30 Uhr)

TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN S. 64
Atme – singe – tanze im Rhythmus des Lebens!
 Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob,
 Pfr. i.R. Hans Fischer
 Fr. 29.01. (17:00 Uhr) – So. 31.01. (13:30 Uhr)

FEBRUAR

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga S. 29
Leichtigkeit
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner
 Fr. 05.02. (17:00 Uhr) – So. 07.02. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSWOCHENENDE S. 46
„Ein Licht zur Erleuchtung der Heiden!“ (Lk 2,32a)
 Leitung: P. Simon Brockmann OSB
 Fr. 05.02. (17:00 Uhr) – So. 07.02. (13:30 Uhr)

EIN WOCHENENDE FÜR DIE BEZIEHUNG S. 65
Zeit für die Liebe – die Liebe neu erleben
 Leitung: ME (Marriage Encounter), eine Gemeinschaft
 der katholischen Kirche mit dem Ziel, die Be-
 ziehung zu beleben und zu vertiefen.
 Fr. 05.02. (17:00 Uhr) – So. 07.02. (16:30 Uhr)

GEISTLICHE TAGE S. 46
FASCHING.FASTEN.VERWANDLUNG
 Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
 Mo. 08.02. (17:00 Uhr) – Do. 11.02. (13:30 Uhr)

Neu!

BESINNUNGSTAGE mit Nordic Walken Einheiten S.87
Jahreszeiten
 Leitung: Brigitte Eder
 Mo. 08.02. (17:00 Uhr) – Fr. 12.02. (09:30 Uhr)

EXERZITIEN FÜR OBLATEN DES HL. BENEDIKT UND INTERESSIERTE S. 30
„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. 11.02. (10:00 Uhr) – So. 14.02. (13:30 Uhr)

TRAUERBEGLEITUNG S. 66
„Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind.“ (Ps 34)
 Leitung: Christian Borowski
 Fr. 12.02. (17:00 Uhr) – So. 14.02. (13:30 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR S. 66

Berufung klären – Eine systematische Landkarte meines Lebens

Leitung: Rotger Heilmeier

Fr. 12.02. (17:00 Uhr) – So. 14.02. (13:30 Uhr)

Neu!

INTENSIVSEMINAR S. 67

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Leitung: Angela Grabowski

Mo. 15.02. (14:30 Uhr) – Mi. 17.02. (13:30 Uhr)

EXERTITIEN IM ALLTAG S. 30

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

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

Di. 16.02. – Di. 23.03.

BESINNUNGSWOCHENENDE S. 47

„Gipfelerlebnisse – Gott nahe zu sein ist mein Glück!“ (Ps 73)

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Fr. 19.02. (17:00 Uhr) – So. 21.02. (13:30 Uhr)

BEWUSSTES ATMEN IN BEWEGUNG UND MEDITATION S. 67

Wenn der Atem Dich nach innen führt

Leitung: Kornelia Zellner

Fr. 19.02. (17:00 Uhr) – So. 21.02. (13:30 Uhr)

EINKEHRTAG FÜR FRAUEN S. 47

„Wandelt Euch und erneuert euer Denken“ (Röm 12,2)

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Mo. 22.02. & Di. 23.02. von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen und Achtsamkeit S. 30

„Komm wieder zur Ruhe mein Herz!

Denn der Herr hat Dir Gutes getan“ (Ps 116)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,

Dr. med. Annette Oettinger

Fr. 26.02. (17:00 Uhr) – So. 28.02. (13:30 Uhr)

RESILIENZWOCHENENDE S. 68

Die seelischen Widerstandskräfte stärken

Leitung: Anja Bayer

Fr. 26.02. (17:00 Uhr) – So. 28.02. (13:30 Uhr)

BRAUTLEUTETAG S. 47

Leitung: P. Otto Betler & Team

So. 28.02. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN S. 31

Leitung: Dr. Marcus Volpert, Gerlinde Neufurth
So. 28.02. (17:00 Uhr) – So. 07.03. (09:30 Uhr)

M Ä R Z

FASTENWOCHE nach Dr. F. X. Mayr mit Dinkelbrot und Milch S. 31

Fasten erfordert Geduld!

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Lars Staab,
Prof. Dr. Helmut Klausing,
Dr. Andreas F. Philipp & Team
Mo. 01.03. (15:00 Uhr) – So. 07.03. (13:30 Uhr)

RETREAT IN ENGLISH S. 48

The Forgiveness of Sins

Leitung: P. Otto Betler OSB
Fr. 05.03. (17:00 Uhr) – So. 07.03. (13:30 Uhr)

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER S. 48

Unterbrechung als Weg zu Gott

Leitung: P. Immanuel Lupardi OSB
Sa. 06.03. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

KONTEMPLATION ERLEBEN S. 32

In die Stille gesungen

Leitung: Elisabeth Huber, Bärbel Elija Bleher
Mi. 10.03. (17:00 Uhr) – So. 14.03. (13:30 Uhr)

Neu!

BETEN, WIE JESUS GEBETET HAT S. 22

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
Fr. 12.03. (17:00 Uhr) – So. 14.03. (12:00 Uhr)

WOCHENENDKURS S. 48

Einführung in das Psalmensingen

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB
Fr. 12.03. (17:00 Uhr) – So. 14.03. (13:30 Uhr)

SEMINAR S. 68

Einheit im Nichts

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming
Fr. 12.03. (17:00 Uhr) – So. 14.03. (13:30 Uhr)

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG S. 69

Versöhnung mit den Brüchen in meinem Leben

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP
Sa. 13.03. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

KONTEMPLATION & FELDENKRAIS S. 32

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz
Do. 18.03. (17:00 Uhr) – So. 21.03. (13:30 Uhr)

- SCHWEIGE-EXERZITIEN in der Karwoche für 20 – 50-Jährige** S. 23
Sehnsucht nach Leben, Sehnsucht nach Gott
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann,
 Pfarrer Dr. Michael Lechner
 Fr. 19.03. (17:00 Uhr) – Di. 23.03. (11:00 Uhr)
- SEMINAR ZUR HEILIGEN WOCHE** S. 49
„Singt dem König Freudenpsalmen – Holz auf Jesu Schulter – Das ist der Tag, den Gott gemacht!“
 (GL 280, 291, 329)
 Leitung: P. Simon Brockmann OSB
 Fr. 19.03. (17:00 Uhr) – So. 21.03. (13:30 Uhr)
- FEIER DER ÖSTERLICHEN TAGE** S. 49
Mystagogie: Die Geheimnisse des Glaubens
 Leitung: P. Otto Betler OSB, P. Simon Brockmann OSB
 Do. 25.03. (15:00 Uhr) – Mo. 29.03. (13:30 Uhr)
- KONTEMPLATIVE EXERZITIEN** S. 33
Das Jetzt sein lassen: Dasein
 Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber
 Mo. 29.03. (17:00 Uhr) – So. 04.04. (09:30 Uhr)
- KLOSTER AUF ZEIT** S. 50
 Leitung: Br. Markus Weiß OSB, Br. Lazarus Bartl OSB
 Di. 30.03. (17:00 Uhr) – So. 04.04. (13:30 Uhr)
- INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga** S. 34
Allein deine Gnade genügt!
 Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. Iris Hafner
 Mi. 31.03. (17:00 Uhr) – So. 04.04. (13:30 Uhr)

APRIL

- SEMINAR** S. 50
„Worin Jesus, Benedikt und Boudewjin übereinstimmen: VERMEULEN® COACHING trifft christliche Spiritualität“
 Leitung: Uwe Fischer, Br. Josef Götz OSB
 Fr. 02.04. (17:00 Uhr) – Mi. 07.04. (13:30 Uhr)
- EINZELEXERZITIEN** S. 34
Leben ist Wandlung
 Leitung: Sr. Chiara Hoheneder
 So. 04.04. (17:00 Uhr) – So. 11.04. (09:30 Uhr)
- ORIENTIERUNGSKURS TEIL 1** S. 23
Das MEHR in mir – finde deinen eigenen Weg
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda
 Fr. 09.04. (17:00 Uhr) – So. 11.04. (12:00 Uhr)

Neu!

DAS LEBEN MEINT MICH – IMPULSE AUS DER LOGOTHERAPIE S. 23

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch
Fr. 16.04. (17:00 Uhr) – So. 18.04. (12:00 Uhr)

WEINKURS S. 69

American Pope–American Wine

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 16.04. (17:00 Uhr) – So. 18.04. (13:30 Uhr)

NATURKUNDLICHES WOCHENENDE S. 69

Blüten und Gesang

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Fr. 16.04. (17:00 Uhr) – So. 18.04. (13:30 Uhr)

SEMINAR S. 70

Ich lebe – Du auch! Ein Wochenende zur Stärkung der inneren Heilkräfte

Leitung: Anja Bayer

Fr. 16.04. (17:00 Uhr) – So. 18.04. (13:30 Uhr)

TAGESSEMINAR S. 70

Good Vibrations – Klänge und meditatives Zeichnen

Leitung: Christa Geiger

Sa. 17.04. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Neu!

CHRISTLICHE KLANGSCHALENMEDITATION S. 35

im Stil des Zen

**„Je stiller du wirst, desto mehr kannst du hören“
(Rumi)**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Fr. 23.04. (17:00 Uhr) – So. 25.04. (13:30 Uhr)

WOCHENENDKURS S. 70

Was ist heute wieder für ein wunderbarer Tag!

Neu!

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP, Regina Binder

Fr. 23.04. (17:00 Uhr) – So. 25.04. (13:30 Uhr)

MÄNNERSAMSTAG: Powerbank for the Soul S. 71

Der Drachenkampf der Männer

Leitung: P. Otto Betler OSB, Gerhard Kahl

Sa. 24.04. von 09:00 Uhr bis 19:30 Uhr

BRAUTLEUTETAG S. 50

Leitung: P. Otto Betler OSB

So. 25.04. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

FREUNDSCHAFT MIT DEM INNEREN KIND S. 24

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 30.04. (17:00 Uhr) – So. 02.05. (12:00 Uhr)

MAI

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Tai Chi S. 35

Leben in Balance – Halte inne und tanke auf!

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,
Martin Amendt

Mi. 05.05. (17:00 Uhr) – So. 09.05. (13:30 Uhr)

Neu!

BESINNUNGSTAGE IM KLÖSTERL AM WALCHENSEE S. 55

„Schöpft aus den Quellen des Heils“ (Jes 12,3)

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team

Mi. 05.05. (17:00 Uhr) – So. 09.05. (13:30 Uhr)

YOGAWOCHENENDE S. 71

für Entspannung und Regeneration

Leitung: Eva-Maria Birke

Fr. 07.05. (17:00 Uhr) – So. 09.05. (13:30 Uhr)

Neu!

2. KURSABSCHNITT – Orientierungskurs S. 24

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 14.05. (17:00 Uhr) – So. 16.05. (12:00 Uhr)

PFINGSTKURS S. 55

Was ist der hl. Geist für Paulus?

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

Fr. 14.05. (17:00 Uhr) – Mo. 17.05. (13:30 Uhr)

FELDENKRAIS S. 72

für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Do. 20.05. (17:00 Uhr) – So. 23.05. (13:30 Uhr)

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION S. 36

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 21.05. (17:00 Uhr) – So. 23.05. (13:30 Uhr)

STILLE & KLANGEXERZITIEN S. 36

Sehnsucht nach Mehr

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,

Angelika Hartung & Rosemarie Zach

Fr. 21.05. (17:00 Uhr) – So. 23.05. (13:30 Uhr)

MUSIKALISCHE TAGE S. 72

Töne verwandeln – In Resonanz leben

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Do. 27.05. (17:00 Uhr) – So. 30.05. (13:30 Uhr)

BIKE AND SPIRIT

S. 87

Spirituelles Radwandern

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

Do. 27.05. (17:00 Uhr) – So. 30.05. (13:30 Uhr)

JUNI**TRAUERBEGLEITUNG**

S. 73

**Selbsthilfe in der Trauer durch „Handauflegen“
bei sich selbst (LK 13,12-13)**

Leitung: Christian Borowski

Fr. 04.06. (17:00 Uhr) – So. 06.06. (13:30 Uhr)

Neu!**ACHTSAMKEIT & BOGENSCHIESSEN**

S. 73

**Körper und Geist in Einklang: Bogenschießen
als Achtsamkeitspraxis**

Leitung: Martin Schnell

Fr. 04.06. (17:00 Uhr) – So. 06.06. (13:30 Uhr)

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

S. 74

Gott erfahren mit den Sinnen

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 05.06. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Neu!**EINZELEXERZITIEN**

S. 36

Leben ist Wandlung

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

So. 06.06. (17:00 Uhr) – So. 13.06. (09:30 Uhr)

COACHINGSEMINAR

S. 74

**Wege zu mir selbst – Selbstcoaching für mehr
SINN im Leben**

Leitung: Angela Grabowski

Mo. 07.06. (14:30 Uhr) – Mi 09.06. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSTAGE

S. 75

Weisheit der Bäume

Leitung: Brigitte Eder

Do. 10.06. (17:00 Uhr) – So. 13.06. (13:30 Uhr)

BURNOUT ODER BURN-ON-PROPHYLAXE

S. 24

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 11.06. (17:00 Uhr) – So. 13.06. (12:00 Uhr)

ÖKOLOGISCHE UMKEHR & MEDITATION

S. 37

„Gott in allen Dingen ergreifen.“ (Meister Eckhart)

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,

Prof. Dr. Hans Ulrich Steymans OP

Fr. 18.06. (16:00 Uhr) – So. 20.06. (13:00 Uhr)

Neu!

WOCHENENDKURS S. 56**Psalmensingen für Geübte**

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Fr. 18.06. (17:00 Uhr) – So. 20.06. (13:30 Uhr)

MEDITATIVES TROMMELN IM SOMMER S. 75**Eine Auszeit im Sommer mit der Djembe**

Leitung: Karin Plötz

Fr. 18.06. (17:00 Uhr) – So. 20.06. (13:30 Uhr)

Neu!**QIGONG SEMINAR** S. 75**Die innere Mitte wieder spüren**

Leitung: Hannelore Morgenroth, Sybill Haupt

Fr. 18.06. (17:00 Uhr) – So. 20.06. (13:30 Uhr)

Neu!**MEDITATION & SINGEN mit Klavier und Klangschalen** S. 37**Atme dich frei**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Raphael G. Jacob

Fr. 25.06. (17:00 Uhr) – So. 27.06. (13:30 Uhr)

TANZSEMINAR FÜR FRAUEN S. 76**Me-Time – Meine Lebenskraft stärken**

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Fr. 25.06. (17:00 Uhr) – So. 27.06. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSTAG zum Fest Peter und Paul S. 38**„O ihr großen Glaubenszeugen!“ (GL 882)**

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Do. 29.06. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Neu!**JULI****DAS ENNEAGRAMM** S. 25**weil du wertvoll bist – die neun Gesichter der Seele**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 02.07. (17:00 Uhr) – So. 04.07. (12:00 Uhr)

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG S. 76**Zugang zu meinen inneren Quellen**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 03.07. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

OASENTAG S. 76**Los-lassen**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 03.07. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN S. 38

Leitung: Dr. Marcus Volpert, Gerlinde Neufurth

So. 04.07. (17:00 Uhr) – So. 11.07. (09:30 Uhr)

DEN ROMAN MEINES LEBENS VERSTEHEN S. 25**Logotherapie und Biografie**

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 09.07. (17:00 Uhr) – So. 11.07. (12:00 Uhr)

WOCHENENDKURS: RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG. S. 77**Übungsweise nach H.L. Scharing**

Leitung: Maria Sánchez

Fr. 09.07. (17:00 Uhr) – So. 11.07. (13:30 Uhr)

GEISTLICHE TAGE für Priesterjubilare S. 38

Leitung: Pfr. Wolfgang Schneck, Diakon Jürgen Zapf

So. 11.07. (17:00 Uhr) – Do. 15.07. (13:30 Uhr)

KOMTEMPLATIVE EXERZITIEN S. 39**Das Jetzt sein lassen: Dasein**

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Do. 15.07. (17:00 Uhr) – So. 25.07. (09:30 Uhr)

Neu!**MEDITATION & QI GONG als bewegtes Beten** S. 39**Die tägliche Routine unterbrechen**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,

Sr. Benedicta Depuhl OSB

Fr. 16.07. (17:00 Uhr) – So. 18.07. (13:30 Uhr)

TAGESWORKSHOP S. 77**Gewaltfreie Kommunikation**

Leitung: Tatjana Nuding

Fr. 16.07. von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

SEMINAR ZUR EUCHARISTIEFEIER S. 56**Verstehst du auch, was du da siehst und feierst?**

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Fr. 16.07. (17:00 Uhr) – So. 18.07. (13:30 Uhr)

Neu!**WOCHENENDSEMINAR** S. 78**Die Geschichte meines Lebens schreibe ich selbst**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Fr. 16.07. (17:00 Uhr) – So. 18.07. (13:30 Uhr)

TAGESSEMINAR S. 78**Landschaftsmalerei in der Umgebung von St. Ottilien**

Leitung: Vlasta Kemr

Sa. 17.07. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Neu!**IKONENMALEN** S. 57

Leitung: Abraham Karl Selig

Mo. 19.07. (17:00 Uhr) – So. 25.07. (09:30 Uhr)

MÄNNERSAMSTAG: Powerbank for the Soul S. 78

Leitung: P. Otto Betler OSB, Gerhard Kahl

Sa. 24.07. von 09:00 Uhr bis 19:30 Uhr

AUGUST

MEDITATIVE WANDEREXERZITIEN in der Umgebung von St. Ottilien S. 39

Gehen – Still werden – Ruhe finden – Gott begegnen

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Sr. Benedicta

Depuhl OSB & Angelika Hartung

Mo. 02.08. (17:00 Uhr) – So. 08.08. (13:30 Uhr)

Neu!**FERIEN IM KLOSTER**

S. 57

Gottes Hund

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

Mo. 02.08. (17:00 Uhr) – So. 08.08. (13:30 Uhr)

KREATIVES COACHING MIT ALLEN SINNEN

S. 79

Liebe das Leben, denn das Leben liebt dich

Leitung: Sabine Jahn

Mi. 04.08. (17:00 Uhr) – So. 08.08. (13:30 Uhr)

TAGESSEMINAR

S. 79

Landschaftsmalerei in der Umgebung von St. Ottilien

Leitung: Vlasta Kemr

Sa. 21.08. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Neu!**KLOSTER AUF ZEIT**

S. 57

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

Mo. 23.08. (17:00 Uhr) – So. 29.08. (13:30 Uhr)

SEPTEMBER

MEDITATION & WANDERN

S. 40

Gott begegnen in der Natur

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Angelika Hartung

Fr. 03.09. (17:00 Uhr) – So. 05.09. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen im Dialog mit Wegen der Mystik in anderen Religionen S. 40

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,

Prof. Dr. Hans Ulrich Steymans OP

Mi. 15.09. (13:00 Uhr) – So. 19.09. (13:30 Uhr)

Neu!**VERSÖHNUNG MIT MIR UND MEINEM LEBEN**

S. 26

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 17.09. (17:00 Uhr) – So. 19.09. (12:00 Uhr)

MUSIKALISCHES WOCHENENDE

S. 79

Singend Seelenräume öffnen

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rütth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Fr. 24.09. (17:00 Uhr) – So. 26.09. (13:30 Uhr)

ACHTSAMKEIT & BOGENSCHIESSEN	S. 80
Körper und Geist in Einklang: Bogenschießen als Achtsamkeitspraxis	
Leitung: Martin Schnell	
Fr. 24.09. (17:00 Uhr) – So. 26.09. (13:30 Uhr)	

OKTOBER

ZEIT FÜR MICH, ZEIT FÜR GOTT	S. 26
Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares	
Fr. 01.10. (17:00 Uhr) – So. 03.10. (12:00 Uhr)	

GEISTLICHE Tage (Exerzitien) für Ordensangehörige	S. 41
„Lehre mich deine Pfade“ (Ps 25,4)	
Leitung: P. Tassilo Lengger OSB	
Mo. 04.10. (17:00 Uhr) – Fr. 08.10. (09:30 Uhr)	

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN	S. 41
Das Jetzt sein lassen: Dasein	
Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber	
Mo. 04.10. (17:00 Uhr) – So. 10.10. (09:30 Uhr)	

MÄNNERSAMSTAG: Powerbank for the Soul	S. 80
Verliere deinen Kopf nicht	
Leitung: P. Otto Betler OSB, Gerhard Kahl	
Sa. 09.10. von 09:00 Uhr bis 19:30 Uhr	

INTENSIVSEMINAR	S. 80
Kriegserbe in der Seele – SINNVolle Auseinandersetzung und Aufarbeitung	
Leitung: Angela Grabowski	
Mo. 11.10. (14:30 Uhr) – Mi. 13.10. (13:30 Uhr)	

WOCHE MIT MEISTER ECKHART	S. 58
„Suche Dich selbst – und wenn Du Dich gefunden hast, lass Dich los, das ist das Allerbeste“.	
Leitung: Thomas Knögel, P. Otto Betler OSB	
Mo. 11.10. (17:00 Uhr) – So. 17.10. (13:30 Uhr)	

Neu!

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & BOGENSCHIESSEN	S. 42
Alltag zwischen Spannung und Entspannung	
Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Schnell	
Fr. 15.10. (16:00 Uhr) – So. 17.10. (13:30 Uhr)	

ENNEAGRAMM-VERTIEFUNG	S. 81
Subtypen und Flügel	
Leitung: Dorothea Hahn	
Fr. 15.10. (17:00 Uhr) – So. 17.10. (13:30 Uhr)	

TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN S. 81

„Drei Pfade hat der Mensch in sich: die Seele,
den Leib und die Sinne“. (Hildegard v. Bingen)

Leitung: Elisabeth Wiedemann,

Raphael G. Jakob & Pfr. i.R. Hans Fischer

Fr. 15.10. (17:00 Uhr) – So. 17.10. (13:30 Uhr)

TAGESSEMINAR S. 82

Good Vibrations – Klänge und meditatives Zeichnen

Leitung: Christa Geiger

Sa. 16.10. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Neu!

BETEN UND ARBEITEN S. 58

Leitung: Br. Fabian Wetzel OSB

Mi. 20.10. (17:00 Uhr) – So. 24.10. (13:30 Uhr)

GLAUBENSSEMINAR S. 26

Der Alphakurs

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 22.10. (17:00 Uhr) – So. 24.10. (12:00 Uhr)

WOCHENENDSEMINAR S. 58

Tod, Gericht, Himmel, Hölle – Das ist ja das letzte!

Leitung: P. Willibrord Driever OSB

Fr. 22.10. (17:00 Uhr) – So. 24.10. (13:30 Uhr)

Neu!

WALK AND TALK S. 82

Auf den Spuren des hl. Benedikt unterwegs in
St. Ottilien

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

Fr. 22.10. (17:00 Uhr) – So. 24.10. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & S. 42

Qi Gong

Schweigen – Hören – Antworten

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Fr. 29.10. (17:00 Uhr) – So. 31.10. (13:30 Uhr)

MEDITATIVES TROMMELN IM HERBST S. 82

Kraft tanken für die dunkle Jahreszeit

Leitung: Karin Plötz

Fr. 29.10. (17:00 Uhr) – So. 31.10. (13:30 Uhr)

WOCHENENDKURS S. 83

Altwerden – mit Mut und Entdeckerfreude

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Fr. 29.10. (17:00 Uhr) – So. 31.10. (13:30 Uhr)

Neu!

NOVEMBER

.....

INTENSIVE CHRISTLICHE MEDITATION S. 43

im Stil des Zen

Jeder Augenblick – ein Geschenk des Himmels

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Mi. 03.11. (17:00 Uhr) – So. 07.11. (13:30 Uhr)

.....

MOSAIKWOCHENENDE S. 83

Kreativität & Entspannung

Leitung: Sabine Schüle

Fr. 05.11. (17:00 Uhr) – So. 07.11. (13:30 Uhr)

.....

EIN WOCHENENDE im Schweigen S. 43

Ich höre auf die Stille

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) – So. 14.11. (13:30 Uhr)

.....

BESINNUNGSWOCHENENDE S. 59

St. Martin: Soldat-Mönch-Bischof

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) – So. 14.11. (13:30 Uhr)

.....

AUFSTELLUNGSWORKSHOP S. 84

Trauma und Innere Kind Heilung

Leitung: Rotger Heilmeier

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) – So. 14.11. (13:30 Uhr)

.....

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN S. 44

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Mo. 15.11. (17:00 Uhr) – So. 21.11. (09:30 Uhr)

.....

TAGE DER STILLE S. 27

Mein Leben ordnen von innen her

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) – So. 21.11. (12:00 Uhr)

.....

KLOSTER AUF ZEIT S. 59

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

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) – So. 21.11. (13:30 Uhr)

.....

WOCHENENDKURS S. 84

„Spirit und Spirituoses Katholisches Kentucky“

Leitung: P. Otto Betler OSB

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) – So. 21.11. (13:30 Uhr)

.....

BEWUSSTES ATMEN – MEDITATION – SCHWEIGEN S. 44

Im Atem erinnern

Leitung: Kornelia Zellner

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) – So. 21.11. (13:30 Uhr)

.....

Neu!

WORKSHOP ZUR PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG S. 84**Advent – Warten auf das Licht**

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Sa. 20.11. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Neu!**VORTRAGSEXERZITIEN im Schweigen** S. 44**Die Bitten im Vaterunser**

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Mo. 22.11. (17:00 Uhr) – Fr. 26.11. (09:30 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen & Yoga S. 45**„Wer Gott findet, der gelangt auch zu sich selbst“
(Edith Stein)**

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

Fr. 26.11. (17:00 Uhr) – So. 28.11. (13:30 Uhr)

ADVENTLICHES BESINNUNGSWOCHENENDE S. 59**Aufwachen – Aufmachen**

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Fr. 26.11. (17:00 Uhr) – So. 28.11. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSWOCHENENDE zum Adventsbeginn S. 85**Auf dem Weg sein...**

Leitung: Brigitte Eder

Fr. 26.11. (17:00 Uhr) – So. 28.11. (13:30 Uhr)

Neu!**OASENTAG** S. 85**Was war gut im letzten Jahr?****Ein positiver Jahresrückblick**

Leitung: Dr. Petra Altmann

Sa. 27.11. von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

BESINNLICHE TAGE IM ADVENT S. 60

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Mo. 29.11. (17:00 Uhr) – Fr. 03.12. (09:30 Uhr)

D E Z E M B E R**CHRISTLICHE MEDITATION im Stil des Zen** S. 45**Gottes Advent in mir**

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Fr. 03.12. (17:00 Uhr) – So. 05.12. (13:30 Uhr)

EINFÜHRUNG IN DIE KONTEMPLATION S. 45

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Fr. 03.12. (17:00 Uhr) – So. 05.12. (13:30 Uhr)

EINKEHRTAG FÜR MÄNNER S. 60**„Höre mein Sohn“ (RB Prolog) – Männer auf der
Suche nach Gott**

Leitung: P. Immanuel Lupardi OSB

Sa. 04.12. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

-
- EINKEHRTAG FÜR FRAUEN** S. 60
 Der hl. Ambrosius – des Mannes Worte fließen wie Honig
 Leitung: P. Otto Betler OSB
 Mo. 06.12. & Di. 07.12 von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

- DIE KUNST DES LOSLASSENS** S. 27
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares
 Fr. 10.12. (17:00 Uhr) – So. 12.12. (12:00 Uhr)

- ADVENTSWOCHENENDE** S. 61
 „Komm du Heiland aller Welt“ (GL 227)
 Leitung: P. Simon Brockmann OSB
 Fr. 10.12. (17:00 Uhr) – So. 12.12. (13:30 Uhr)

- TRAUERBEGLEITUNG** S. 86
 „Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind.“ (Ps 34)
 Leitung: Christian Borowski
 Fr. 10.12. (17:00 Uhr) – So. 12.12. (13:30 Uhr)

- DIE BIBEL UND MEIN LEBEN** S. 27
 Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch
 Fr. 17.12. (17:00 Uhr) – So. 19.12. (12:00 Uhr)

- ADVENTSKURS** S. 61
 Der Friedensfürst
 Leitung: P. Otto Betler OSB
 Fr. 17.12. (17:00 Uhr) – So. 19.12. (13:30 Uhr)

- MITFEIER DER WEIHNACHTSTAGE** S. 61
 „Lasst uns nach Betlehem gehen, um das Ereignis zu sehen, das der Herr uns kundgetan hat!“ (Lk 2,15)
 Leitung: P. Simon Brockmann OSB
 Do. 23.12. (17:00 Uhr) – So. 26.12. (13:30 Uhr)

- SILVESTERKURS** S. 86
 Theologie der Epiphanie
 Leitung: P. Otto Betler OSB, P. Simon Brockmann OSB
 Di. 28.12. (17:00 Uhr) – Sa. 01.01. (13:30 Uhr)

JANUAR

Fr. 22.01. (17:00 Uhr) - | ZEIT FÜR SELBSTFÜRSORGE
 So. 24.01. (12:00 Uhr) | UND SELBSTLIEBE

Selbstfürsorge ist nicht nur ein Trend, sondern eine Notwendigkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sich selbst Zeit zu gönnen, um zu entspannen und Freude zu erleben, ist (überlebens-)wichtig.

Das Hamsterrad des Alltags ist vielen Menschen ein Begriff und stellt für viele in ganz unterschiedlichen Situationen und Rollen eine zunehmende Stressbelastung dar, die nach Selbstfürsorge ruft. Selbstfürsorge kann auch bedeuten, die eigenen Grenzen mehr zu berücksichtigen und wenn nötig aktiv um Hilfe zu bitten, lernen „Nein“ zu sagen.

Und wie heißt es so schön? Wenn jeder für sich selbst gut sorgt, ist letztendlich für alle gut gesorgt.

Dazu hilft es, den Ort zu wechseln, neue Impulse zu erhalten, und Dinge anders als im Alltag zu Ende denken zu können. Dafür ist der schöne Ort St. Ottilien sehr geeignet.

Gönnen Sie sich diese entspannte Wohlfühlzeit mit Entspannungsübungen und Einzelgespräch auf Wunsch!

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

M Ä R Z

Fr. 12.03. (17:00 Uhr) - | BETEN, WIE JESUS GEBETET HAT
 So. 14.03. (12:00 Uhr) |

Aus der Bibel wissen wir, dass Jesus viele Nächte im Gebet zu seinem Vater verbrachte. An diesem Wochenende wollen wir das Vater Unser, das Jesus uns zu beten gelehrt hat, vertiefend aus seiner aramäischen Sprache her kennenlernen. Es gibt uns einen tiefen Einblick in das Herzensanliegen Jesu mit seinem Vater; den er selbst „Abba“ nennt. Diese Anrede: „Abba“, bedeutet so viel, wie das vertraute Wort: Papa. Die Tage wollen unsere Jesus- und Gottesbeziehung bereichern und sie vielleicht wieder neu lebendig werden lassen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 19.03. (17:00 Uhr) - | SCHWEIGE-EXERZITIEN in der
Di. 23.03. (11:00 Uhr) | Karwoche für 20 – 50-Jährige

Sehnsucht nach Leben, Sehnsucht nach Gott

Aus dem Lärm und der Hektik des Alltags aussteigen und im schweigenden Hören mit sich selbst und Gott neu in Berührung kommen. Biblische Impulse, verschiedene Meditationen und Körperwahrnehmungsübungen helfen, eine Antwort auf unsere Sehnsucht zu finden. Einzelgespräche auf Wunsch.

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

APRIL

Fr. 09.04. (17:00 Uhr) - | ORIENTIERUNGSKURS TEIL 1
So. 11.04. (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? Suchen Sie das MEHR in Ihrem Leben? Wenn diese Themen Sie bewegen, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Ein Angebot, bei dem es um Sie persönlich und Ihr eigenes Leben geht.

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

2. Kursabschnitt: 14. – 16.05.2027 (Fr. 17:00 Uhr – So. 12:00 Uhr).

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

Fr. 16.04. (17:00 Uhr) - | DAS LEBEN MEINT MICH –
So. 18.04. (12:00 Uhr) | IMPULSE AUS DER LOGOTHERAPIE

An diesem Wochenende wird der Begründer der Logotherapie Viktor E. Frankl vorgestellt. Die Logotherapie ist die Sinnfindungstherapie schlechthin, die den Menschen und seine Frage nach dem Sinn in den Mittelpunkt stellt.

So werden wir der Frage nachgehen: Wenn ich gemeint bin – wie kann ich mein Leben noch sinn-erfüllter gestalten?

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntsch

Fr. 30.04. (17:00 Uhr) - | **FREUNDSCHAFT MIT DEM**
So. 02.05. (12:00 Uhr) | **INNEREN KIND**

Als Erwachsene spüren wir an so mancher Reaktion, dass wir manchmal kindlich reagieren, wir erleben uns manchmal wütend, ängstlich, traurig, aber auch überschäumend fröhlich und wissen manchmal nicht so recht, woher diese Emotionen kommen und können diese nicht so recht einordnen. Dies kann mit unserem inneren Kind zu tun haben, das sich bemerkbar macht und beachtet werden will. Bei diesem Seminar geht es darum, diese unbewusste Seite in uns wahrzunehmen und hören zu lernen, was das innere Kind uns sagen will und dieses in unsere Persönlichkeit zu integrieren. So können wir in unserer Persönlichkeit ganz werden und erfüllter leben.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

MAI

Fr. 14.05. (17:00 Uhr) - | **2. KURSABSCHNITT -**
So. 16.05. (12:00 Uhr) | **Orientierungskurs**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 23.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

JUNI

Fr. 11.06. (17:00 Uhr) - | **BURNOUT ODER**
So. 13.06. (12:00 Uhr) | **BURN-ON-PROPHYLAXE**

Burnout ist ein Syndrom chronischer Erschöpfung, infolge langanhaltender Belastung, weil Beruf, Familie, Engagement uns sehr beanspruchen. Oftmals ändert sich auch unser Verhalten, man ist gereizt, innerlich unruhig, kann sich schlecht konzentrieren, schlecht schlafen. Körperliche Symptome können häufige Kopfschmerzen, Zähneknirschen, hoher Blutdruck und auch Magen-Darm-Probleme sein. Ähnliche Symptome gibt es auch beim Burn-On. Dieser gilt oft als ein heimlicher Burn-out. Die Menschen brennen für etwas, ihren Beruf, ihre Liebe zur Leistung. Oft wird dieser Zustand auch als normale Begleitererscheinung von Erfolg im Job angesehen. Es geht einher mit dem Gefühl, dass alles zu viel ist.

Wenn das so ist, ist es Zeit zum Handeln, eine Pause einzulegen und den Ursachen auf den Grund zu gehen. Achten Sie auf die Vorboten, denn Vorsorge ist besser, als wenn es eine Minute vor oder nach Zwölf ist.

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

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit an dem erholsamen und schönen Ort St. Ottilien Entspannungsübungen und auf Wunsch Einzelgespräche sind Teil des Programms.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann (Burnoutberaterin),
Karin Kares

JULI

Fr. 02.07. (17:00 Uhr) - | DAS ENNEAGRAMM
So. 04.07. (12:00 Uhr)

Weil du wertvoll bist – die neun Gesichter der Seele

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. Entdecken Sie dabei die neun Gesichter der Seele. Dieser Kurs trägt dazu bei, sich selbst besser kennenzulernen, und mehr Verständnis für andere Menschen zu entwickeln.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 09.07. (17:00 Uhr) - | DEN ROMAN MEINES LEBENS
So. 11.07. (12:00 Uhr) | VERSTEHEN

Logotherapie und Biografie

Jeder Mensch hat (s)eine Geschichte zu erzählen. Sie steckt in ihm und wartet darauf, gehört zu werden. Eine Geschichte voller prägender Momente und Erlebnisse, die ihn zu dem Menschen gemacht haben, die er heute ist. Was Sie beim Lesen von Biografien an Anderen bewundern, fällt Ihnen im Blick auf die eigene Geschichte vielleicht nicht so leicht.

Bei diesem Kurs können Sie aus Ihrem Leben die Erinnerungen sprechen lassen und dem Verborgenen auf die Spur kommen!

Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Lebensgeschichte in Worte zu fassen. Sie erhalten eine fachliche Anleitung auf der Grundlage der Logotherapie und Existenzanalyse, der Sinnfindungs-Therapie von Viktor Frankl.

In geschützter Atmosphäre kann so die Einzigartigkeit und der Sinn Ihres Lebens sichtbar vertieft werden.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi

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

SEPTEMBER

Fr. 17.09. (17:00 Uhr) - | VERSÖHNUNG MIT MIR UND
So. 19.09. (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, Karin Kares

OKTOBER

Fr. 01.10. (17:00 Uhr) - | ZEIT FÜR MICH, ZEIT FÜR GOTT
So. 03.10. (12:00 Uhr) |

Viel Raum und Zeit haben, um mir selbst und Gott zu begegnen, der eigenen Sehnsucht nachzuspüren und Kraft zu tanken für das persönliche Leben. Gönn dir diese persönliche Auszeit an dem Kraftort St. Ottilien!

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 22.10. (17:00 Uhr) - | GLAUBENSSEMINAR
So. 24.10. (12:00 Uhr) |

Der Alphakurs

Der Alphakurs beschäftigt sich mit Fragestellungen und Themen des Lebens und führt in den Glauben ein. Der Kurs eignet sich für alle, die sich mit der Sinnfrage beschäftigen und Hilfe im Glauben suchen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Natalia Brozda

NOVEMBER

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) - | TAGE DER STILLE
So. 21.11. (12:00 Uhr)

Mein Leben ordnen von innen her

Oft leben wir sehr im außen. Bei diesem Wochenende geht es darum, das eigene Leben zu ordnen, achtsam mit meiner Lebenszeit umzugehen. Wir gehen den Fragen nach: Wo stehe ich in meinem Leben? Wo gibt es ein Zuviel oder ein Zuwenig? Wo brauche ich eine neue innere Balance? Wir wollen unsere eigenen Bedürfnisse aufspüren, uns selbst und Gott begegnen. Dafür werden wir an diesem Wochenende überwiegend schweigen. Einzelgespräch auf Wunsch.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

DEZEMBER

Fr. 10.12. (17:00 Uhr) - | DIE KUNST DES LOSLASSENS
So. 12.12. (12:00 Uhr)

Nicht selten verkrampfen wir uns, indem wir an Menschen und Dingen festhalten und fühlen uns dabei unglücklich und unfrei. Mit Entspannungsübungen und Ritualen wollen wir erfahren, wie sich Loslassen anfühlt und wie befreiend es auf und in uns wirkt. So wird der Blick wieder frei für Neues. Gerade im alten Jahr kann es hilfreich sein, in sich hineinzuhören, wo wir an Altem festhalten und uns einzuüben im Loslassen, damit wir freier ins neue Jahr gehen können, geöffnet für Neues.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Karin Kares

Fr. 17.12. (17:00 Uhr) - | DIE BIBEL UND MEIN LEBEN
So. 19.12. (12:00 Uhr)

In diesen Tagen geht es darum, was ich aus der Bibel über meine Identität erfahren kann. Der Kurs befähigt Sie zum selbstständigen Umgang mit der Schrift. Wir lesen, erlernen Methoden, hören zu, fragen nach – und lassen verschiedene Deutungen zu Wort kommen. Dabei erschließen wir die Geschichten als Inspirationsquelle für unseren persönlichen Lebensweg. Für alle, die das Buch näher kennenlernen wollen – ganz ohne theologisches Vorwissen.

Leitung: Sr. Emmanuela Hartmann, Hannes Häntschi

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

JANUAR

Mi. 13.01. (16:00 Uhr) – | **CHRISTLICHE KLANGSCHALEN-**
So. 17.01. (13:30 Uhr) | **MEDITATION im Stil des Zen**

„Nicht aus eigener Kraft – Denn der Mensch ist nicht stark aus eigener Kraft.“ (1 Sam 2,10)

Wir sind von allen Seiten bedrängt, aber wir ängstigen uns nicht. Uns ist bange, aber wir verzagen nicht, denn wir werden nicht verlassen. Brauchen wir nicht gerade in persönlichen Tiefen oder in Krisenzeiten wie jetzt eine solche unbändige Zuversicht und Kraft, welche uns hilft, die Krise durchzustehen?

Stille wirkt – sie wirkt heilsam und kraftvoll auf unseren Körper und unseren Geist und unsere Seele. Lassen wir uns von Gottes Kraft und seinem hellen Schein beschenken.

Gott, schenke uns eine gute Zeit im neuen Jahr. 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: täglich 6 x 25 Minuten Sitzen in der Stille,

Körperübungen: Yoga und Qi Gong.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 290,10 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 16.12.26

Fr. 29.01. (17:00 Uhr) – | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 31.01. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Qi Gong**

Leib, Geist und Seele in Bewegung

Viele Menschen leiden unter einem Mangel an Bewegung und sind dabei gleichzeitig viel zu verspannt – wir bieten ein Programm an, „wo die Menschen nur etwas Mut zur Stille mitbringen müssen“, sagt Franka Elfgen. Ich spüre, wenn der Leib in Bewegung und frisch ist, dann ist es auch der Geist. Das wirkt sich auch auf die Seele aus. Wir sind ruhiger, wir sind ausgeglichener, und das schafft natürlich auch in Beziehungen mehr Ruhe und mehr Gelassenheit.

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 uns dadurch in unserer Ganzheit in Achtsamkeit wahrnehmen zu lernen.

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

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 31.12.26

Fr. 29.01. (17:00 Uhr) – EINFÜHRUNG IN DIE
So. 31.01. (13:30 Uhr) KONTEMPLATION

Kontemplation ist eine Form des Betens in einfachem, achtsamen und absichtslosem Dasein vor und in Gott. Kontemplatives Beten soll zur Wahrnehmung dessen führen, was immer schon da ist und immer da sein wird: die Gegenwart Gottes.

Der Einführungskurs möchte folgende Übungsschritte für eine kontemplative Haltung anbieten: Verweilen in der Wahrnehmung des Körpers und des Atems, Einübung in eine stille Sitzhaltung (ca. 4 Stunden über den Tag verteilt), Übungen mit dem Leib, Kurzvorträge zum Thema „Kontemplation“, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, vegetarisches Essen, durchgehendes Schweigen. Wer sich auf längere Zeiten der Stille einlässt, sollte sich als psychisch belastbar einschätzen.

Bitte warme Socken und bequeme Kleidung, und wenn möglich wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 31.12.26

FEBRUAR

Fr. 05.02. (17:00 Uhr) – CHRISTLICHE MEDITATION
So. 07.02. (13:30 Uhr) im Stil des Zen & Yoga

Leichtigkeit

Unser Leben ist immer wieder und immer öfter von Schwere gekennzeichnet: Krisennachrichten bestimmen unseren Alltag. Die Berufs- und Arbeitswelt ist sehr dynamisch und anspruchsvoll geworden. Und auch Freizeit und Familie bieten nicht immer einen Ausgleich. Es sind kleine, anrührende, manchmal auch lustige Erlebnisse, die zeigen, dass ein Christ auch fröhlich sein und das Leben leicht nehmen kann.

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.

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 145,00 €

Anmeldeschluss: 08.01.27

Do. 11.02. (10:00 Uhr) – So. 14.02. (13:30 Uhr) | **EXERZITIEN FÜR OBLATEN
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 im Schweigen mit Vorträgen, Eucharistiefeier und Teilnahme am Chorgebet der Mönche statt. Die Themen sind aus der Regel des Hl. Benedikt entnommen.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Diakon Heiko Jung

Pension: EZ/Dusche/WC 295,00 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 14.01.27

**Di. 16.02. – Di. 23.03.
von 19:30 bis 21:15 Uhr** | **EXERTITIEN IM ALLTAG**

... wollen helfen, sich selbst und den Spuren Gottes im eigenen Leben näher zu kommen.

Christliches Leben und Denken ist überzeugt, dass Gott da ist und dass wir Menschen in unserer Tiefe immer schon von Gott berührt.

In den Exerzitien geschieht dies in einer täglichen Zeit der Besinnung und in einem wöchentlichen Austausch in der Gruppe.

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: 19.01.27

Fr. 26.02. (17:00 Uhr) – So. 28.02. (13:30 Uhr) | **CHRISTLICHE MEDITATION im Stil
des Zen und Achtsamkeit**

„Komm wieder zur Ruhe mein Herz! Denn der Herr hat Dir Gutes getan“ (Ps 116)

Alles, was wir brauchen, ist in uns vorhanden. Doch im Lärm des Alltags wird dies häufig übertönt. Durch die Praxis der Achtsamkeit kann es dir gelingen, immer wieder einen Weg zu dir selbst zu finden – das Herz kommt zur Ruhe. In der Haltung der Achtsamkeit erlebst du den Moment bewusst, präsent und urteilsfrei. Du nimmst deine Gefühle, Gedanken und Empfindungen einfach wahr, ohne sie zu bewerten. Gehe in die Stille. Stille, die dir hilft

und Kraft gibt. Stille, die Dich hält und trägt. Meditation heißt:

„Sei wach! Verweile im Hier und Jetzt!“

Elemente: Achtsamkeits-Übungen, Yoga- und Qi Gong-Übungen, meditativer Gesang.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Dr. med. Annette Oettinger

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 29.01.27

So. 28.02. (17:00 Uhr) – | IGNATIANISCHE
So. 07.03. (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 näherkommen.

Elemente: Persönliche Gebetszeiten, durchgängiges Schweigen, tägliche Eucharistiefeier mit einem Pater des Hauses, Leibübungen, tägliches Einzelgespräch mit der Exerzitienbegleitung.

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

Leitung: Dr. Marcus Volpert, Gerlinde Neufurth

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 493,70 €

Kursgebühr: 270,00 €

Anmeldeschluss: 29.01.27

M Ä R Z

Mo. 01.03. (15:00 Uhr) – | FASTENWOCHE nach Dr. F. X.
So. 07.03. (13:30 Uhr) | Mayr mit Dinkelbrot und Milch

Fasten erfordert Geduld!

Geduld hilft dabei, den eigenen Zorn zu zügeln, Gelassenheit im Alltag zu bewahren und Nächstenliebe statt Konflikte zu leben.

Es ist eine Zeit der Umkehr und Neuausrichtung, in der Gottes Geduld mit uns im Mittelpunkt steht.

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, Yoga-Übungen, Vortrag über Ernährung und Aufbautage, Schwimmen. (Programm erhältlich!).

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

Prof. Dr. Helmut Klausning, Dr. Andreas F. Philipp & Team

Pension: EZ/Dusche/WC 447,60 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 01.02.27

Mi. 10.03. (17:00 Uhr) – | KONTEMPLATION ERLEBEN
So. 14.03. (13:30 Uhr)

Neu!

In die Stille gesungen

Kontemplative Exerzitien sind Tage der Sammlung, in denen wir uns im einfachen Dasein vor Gott üben. Auf dem inneren Pilgerweg zum Herzensraum singen wir den Namen Jesu, meditieren aber auch in Stille gemeinsam.

In wacher Präsenz kann sich das Herz öffnen für die lebendige Gegenwart Jesu Christi in uns. Das Bewusstsein kann tief in den Herzensraum sinken.

Elemente sind:

- Einführung in die Kontemplation und das Jesusgebet
 - Zeiten stiller Meditation begleitet von Zeiten des gemeinsamen Singens des Namens
 - Sanfte Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung
 - Persönliche Begleitung und Austausch in der Gruppe
- Bequeme Kleidung für drinnen und wetterfeste Kleidung für draußen sind empfehlenswert.

Leitung: Elisabeth Huber, Bärbel Elija Bleher

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 290,10 €

Kursgebühr: 225,00 €

Anmeldeschluss: 10.02.27

Do. 18.03. (17:00 Uhr) – | KONTEMPLATION &
So. 21.03. (13:30 Uhr) | 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. Elemente: 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 272,10 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 18.02.27

Mo. 29.03. (17:00 Uhr) – | KONTEMPLATIVE EXERZITIEN
So. 04.04. (09:30 Uhr)

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Kontemplative Exerzitien sind Tage des Schweigens und der Sammlung, in denen Menschen sich im einfachen, liebenden Dasein vor Gott üben. In einer stillen, wachen Präsenz öffnet sich das Herz für die lebendige Gegenwart Jesu Christi.

Im Mittelpunkt steht das innere Beten mit dem Namen Jesu, das wie ein leiser Grundton durch den Tag trägt und zur persönlichen Begegnung mit Christus führt. In dieser Haltung wird nichts „gemacht“, sondern das eigene Sein wird für Gottes Wirken geöffnet.

Elemente dieser Tage sind:

- Einführung in das kontemplative Gebet und das Jesusgebet
- Vier bis fünf Stunden stille, gemeinsame Meditation über den Tag verteilt
- Einfache Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung
- Tägliche Feier der Eucharistie
- Einzelgespräche zur geistlichen Begleitung
- Durchgehendes Schweigen
- Die Verpflegung ist vegetarisch.

Teilnehmende sollten in der Regel den Kurs „Einführung in die Kontemplation“ besucht haben oder bereits einen kontemplativ-meditativen Weg gegangen sein. Ohne entsprechende Vorerfahrung findet ein telefonisches Vorgespräch statt, um gemeinsam zu klären, ob diese Form der Exerzitien im Moment passend ist. Diese Tage setzen seelische Stabilität voraus sowie die Bereitschaft, sich vertrauensvoll auf den inneren Weg, die geistliche Begleitung und die gesamte Dauer der Exerzitien einzulassen.

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 419,90 €

Kursgebühr: 290,00 €

Anmeldeschluss: 28.02.2027

Mi. 31.03. (17:00 Uhr) – | INTENSIVE CHRISTLICHE MEDI-
So. 04.04. (13:30 Uhr) | TATION im Stil des Zen & Yoga

Allein deine Gnade genügt!

„Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit.“ (2. Kor 12,9)

Meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit. Paulus macht es uns vor, dass uns nicht nur unsere Stärken überzeugend machen. Oft sind es gerade unsere schwachen Seiten, mehr als wir selbst empfinden. Gott wirkt in mir, so wie ich bin. Lass dir an meiner Gnade genügen. Mach dir keine Sorgen. Spiritualität kann helfen, Orientierung im Leben zu finden. Sie kann dazu beitragen, uns selbst besser kennenzulernen.

Diese Schweigetage für fortgeschritten Übende beinhalten:
 täglich 6 x 25 Minuten Sitzen in der Stille, 3 Stunden Yoga.

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 290,10 €

Kursgebühr: 225,00 €

Anmeldeschluss: 28.02.27

APRIL

So. 04.04. (17:00 Uhr) – | EINZELEXERZITIEN
So. 11.04. (09:30 Uhr) |

Leben ist Wandlung

Die individuelle Begleitung durch das tägliche Begleitgespräch 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 493,70 €

Kursgebühr: 255,00 €

Anmeldeschluss: 05.03.27

Fr. 23.04. (17:00 Uhr) –
So. 25.04. (13:30 Uhr)

**CHRISTLICHE KLANGSCHALEN-
 MEDITATION im Stil des Zen**

„Je stiller du wirst, desto mehr kannst du hören“ (Rumi)

In der Stille geben wir Gott den Freiraum, zu uns zu reden. Der Psalmenbeter sagt: „Seid still und erkennt, dass ich Gott bin!“ (Psalm 46,11). In der Stille lernen wir, dass wir getragen sind. Wir hören auf, das Leben zu „machen“, und beginnen, es zu spüren. In der Stille nehmen wir die leisen Stimmen wahr: Die Bedürfnisse des Herzens sind in der Trauer oft Schmerz, Sehnsucht nach Ruhe, Frieden oder Nähe.

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: täglich 5 x 25 Minuten Sitzen in der Stille,
 Körperübungen: Yoga und Qi Gong.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 105,00 €

Anmeldeschluss: 25.03.27

MAI

Mi. 05.05. (17:00 Uhr) –
So. 09.05. (13:30 Uhr)

**CHRISTLICHE MEDITATION
 im Stil des Zen & Tai Chi**

Leben in Balance – Halte inne und tanke auf!

Neu!

Es gibt in unserem Leben viele Bereiche, in denen wir ausbalancieren müssen: Im Umgang mit uns selbst und den eigenen Ansprüchen und Bedürfnissen, in Beziehungen zu Mitmenschen und Freunden, in der Erziehung der Kinder, in der Partnerschaft der Ehe, im stressigen Alltag, im Leistungsanspruch des Berufslebens und nicht zuletzt auch im religiösen Leben und seinem Stellenwert.

Beim Tai Chi Chuan handelt es sich um ein System der Bewegungslehre, bei dem die harmonisch fließenden Bewegungen mit der Atmung korrespondieren. Ursprünglich ist Tai Chi Chuan eine chinesische Methode der nicht aggressiven Selbstverteidigung, wobei die ruhigen, langsamen und fließenden Bewegungen der sogenannten „Form“ einen meditativen Charakter aufweisen.

Elemente: Beschreibung vgl. 29.01.2027

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 290,10 €

Kursgebühr: 260,00 €

Anmeldeschluss: 07.04.27

Fr. 21.05. (17:00 Uhr) – | EINFÜHRUNG IN DIE
So. 23.05. (13:30 Uhr) | KONTEMPLATION

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 29

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 23.04.27

Fr. 21.05. (17:00 Uhr) – | STILLE & KLANGEXERZITIEN
So. 23.05. (13:30 Uhr) |

„Gott, du bist mein Gott, den ich suche.

Es dürstet meine Seele nach dir.“ (Psalm 63,2)

„Alles beginnt mit der Sehnsucht, immer ist im Herzen Raum für mehr, für Schöneres, für Größeres.“ (Nelly Sachs)

Gott sucht uns und kommt zu uns. Sehnsucht hat viel mit diesem Durst und diesem Verlangen zu tun: nach einem erfüllten Leben, nach Gottes Dasein und Mitgehen, nach Sinn.

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: Beschreibung vgl. 29.01.2027

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,

Angelika Hartung & Rosemarie Zach

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 170,00 €

Anmeldeschluss: 23.04.27

JUNI

So. 06.06. (17:00 Uhr) – | EINZELEXERZITIEN
So. 13.06. (09:30 Uhr) |

Leben ist Wandlung

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 34

Leitung: Sr. Chiara Hoheneder

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 493,70 €

Kursgebühr: 255,00 €

Anmeldeschluss: 07.05.27

Fr. 18.06. (16:00 Uhr) –
So. 20.06. (13:00 Uhr)

ÖKOLOGISCHE UMKEHR &
MEDITATION

Neu!

„Gott in allen Dingen ergreifen.“ (Meister Eckhart)

Papst Franziskus rief zur ökologischen Umkehr auf und betonte die Achtsamkeit auf alles Geschaffene. Deshalb sind Ökologie und Meditation eng verbunden: Achtsamkeits- und Naturmeditation fördert ein ökologisches Bewusstsein, indem sie die Sinne für uns selbst und die Natur schärft und zu einem tieferen Verständnis der eigenen Verbundenheit mit ihr führt. Dieses Bewusstsein kann zu nachhaltigeren Verhaltensweisen und einem reduzierten materiellen Konsum führen.

Elemente: Achtsamkeitsübungen, Yoga- und Qi Gongübungen

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,

Prof. Dr. Hans Ulrich Steymans OP

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 21.05.27

Fr. 25.06. (17:00 Uhr) –
So. 27.06. (13:30 Uhr)

MEDITATION & SINGEN mit
Klavier und Klangschalen

Atme dich frei

Der Atem ist der Rhythmus und Antrieb des Lebens. Das richtige Atmen ist für die Sängerin und den Sänger ganz wichtig. Wird nicht richtig geatmet, klingen die Töne dünn und eng, die Melodie bekommt keinen Glanz. Singen hat Kraft und stärkt. Singen verbindet. Singen bringt Gottes neuen Geist in unsere Welt.

Singen verändert uns: Wir werden frei. Wir trauen uns zu, mutig in diesem neuen Geist zu leben.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die gerne miteinander singen und Meditation schätzen oder kennenlernen wollen. Den Klängen zu lauschen, sich berühren zu lassen, mitschwingen bedeutet Stärkung der eigenen achtsamen Präsenz und Intuition.

Elemente: Neue Geistliche Lieder und Taizé-Lieder singen, Körperübungen. Sie spielen selbst ein Instrument? Dann bringen Sie es mit.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Raphael G. Jacob

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 145,00 €

Anmeldeschluss: 28.05.27

Do. 29.06. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr | **BESINNUNGSTAG zum Fest Peter und Paul**

Neu!

„O ihr großen Glaubenszeugen!“ (GL 882)

Apostelfürsten! Die beiden ersten Apostel!

So lauten Bezeichnungen für diese beiden Apostel. In ihrem Leben sind beide Umwege gegangen, bis sie den Ruf Jesu gehört haben. Beide sind zu großen Verkündern der Botschaft Jesu geworden – der Eine in Israel – der Andere in vielen Gemeinden. Wir lernen an diesem Tag Petrus und Paulus näher kennen und nehmen aus ihrer Botschaft Inspiration für unseren Alltag mit.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Verpflegung: 29,60 €

Kursgebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 15.06.27

JULI

So. 04.07. (17:00 Uhr) - | **IGNATIANISCHE**
So. 11.07. (09:30 Uhr) | **EINZELEXERZITIEN**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 31

Leitung: Dr. Marcus Volpert, Gerlinde Neufurth

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 493,70 €

Kursgebühr: 270,00 €

Anmeldeschluss: 04.06.27

So. 11.07. (17:00 Uhr) - | **GEISTLICHE TAGE für**
Do. 15.07. (13:30 Uhr) | **Priesterjubilare**

Bischof Dr. Bertram Meier lädt jährlich Priester, die ein rundes Weihejubiläum begehen, zu einem feierlichen Gottesdienst mit anschließendem Beisammensein nach St. Ottilien ein (Do. 15.07.). Zuvor werden geistliche Tage angeboten, die Raum für Besinnung, Erholung sowie für Rückblick und Dankbarkeit eröffnen. An den geistlichen Tagen können auch Priester, die kein Weihejubiläum feiern, teilnehmen.

Leitung: Pfr. Wolfgang Schneck, Diakon Jürgen Zapf

Pension: EZ/Dusche/WC 364,50 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 11.06.27

Do. 15.07. (17:00 Uhr) – | KOMTEMPLATIVE EXERZITIEN
So. 25.07. (09:30 Uhr)

Neu!

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 33

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 626,10 €

Kursgebühr: 435,00 €

Anmeldeschluss: 17.06.27

Fr. 16.07. (17:00 Uhr) – | MEDITATION & QI GONG als
So. 18.07. (13:30 Uhr) | bewegtes Beten

Die tägliche Routine unterbrechen

Ich nehme die tägliche Atempause, um Gott zu begegnen. Wie der Körper braucht auch das geistliche Leben Übung, um zu wachsen und kraftvoll zu sein. Meditation ist Übung für die Seele, um tiefer in Beziehung zu sich selbst, zum eigenen Leben und zu Gott zu kommen. Unser Körper braucht das geistliche Leben, braucht Übung, um zu wachsen und kraftvoll zu sein.

Qi Gong ist eine Bewegungskunst aus dem östlichen Kulturkreis. Langsame Bewegungsabläufe verhelfen zu innerer Ausgeglichenheit und einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Sr. Benedicta Depuhl OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 145,00 €

Anmeldeschluss: 18.06.27

AUGUST

Mo. 02.08. (17:00 Uhr) – | MEDITATIVE WANDEREXERZITIEN
So. 08.08. (13:30 Uhr) | in der Umgebung von St. Ottilien

Gehen – Still werden – Ruhe finden – Gott begegnen

Neu!

„Stille ist kein Leerlauf, sondern Raum für Gottes leise Stimme. Durch bewussten Rückzug, Gebet und das Loslassen von Sorgen“ (Psalm 62,2) finden Menschen Ruhe, hören Gottes Stimme und tanken neue Kraft in seiner Gegenwart.

Wir werden diese Tage in der Natur verbringen, Wandern im Wechsel mit Meditationseinheiten und Bewegung, Spaziergang mit der Bibel ...

Elemente: Qi Gong, Achtsames Wandern in der Natur, Singen geistlicher Lieder, Taizé, Körperübungen, Mittagsgebet und Vesper mit den Mönchen, Gottesdienst, Einzelgespräche.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,

Sr. Benedicta Depuhl OSB & Angelika Hartung

Pension: EZ/Dusche/WC 437,70 €

Kursgebühr: 280,00 €

Anmeldeschluss: 05.07.27

SEPTEMBER

Fr. 03.09. (17:00 Uhr) – | MEDITATION & WANDERN
 So. 05.09. (13:30 Uhr)

Gott begegnen in der Natur

Körperliche Bewegung, das Gehen durch die Natur und das Erleben der Landschaft. Wir nutzen die körperliche Bewegung des Wanderns, um die innere Beweglichkeit zu fördern und Räume für Stille, Reflexion, Gebet und Singen zu eröffnen.

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 129,90 €

Kursgebühr: 145,00 €

Anmeldeschluss: 06.08.27

Mi. 15.09. (13:00 Uhr) – | CHRISTLICHE MEDITATION im
 So. 19.09. (13:30 Uhr) | Stil des Zen im Dialog mit Wegen
 der Mystik in anderen Religionen

Wege der Mystik gibt es in allen Religionen und spirituellen Traditionen.**Neu!**

Toleranz, Achtsamkeit und Stille sind unentbehrlich im Auf und Ab des Lebens. Toleranz ist der Schlüssel zum gemeinsamen Leben, Achtsamkeit bringt Gelassenheit, Stille ist der Weg zum Verstehen. Referate zu Beginn des Seminars werden diese Begriffe aus den Blickwinkeln verschiedener Religionen beleuchten. Elemente: spirituelle Impulse anhand von japanischen Zen-Texten und christlichen Mystikern, Atem- und Yogaübungen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB,

Prof. Dr. Hans Ulrich Steymans OP

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 295,20 €

Kursgebühr: 225,00 €

Anmeldeschluss: 18.08.27

OKTOBER

Mo. 04.10. (17:00 Uhr) – GEISTLICHE Tage (Exerzitien)
Fr. 08.10. (09:30 Uhr) für Ordensangehörige

„Lehre mich deine Pfade“ (Ps 25,4)

Der Herr hat mich auf seine Pfade gerufen. Lass mich Herr, deine Pfade in meinem Leben erkennen.

Wo wünsche ich mir Klarheit oder Führung – und bin ich bereit, Gottes Antwort auch anzunehmen, wenn sie anders aussieht als meine eigene Vorstellung?

Leitung: P. Tassilo Lengger OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 346,70 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 06.09.27

Mo. 04.10. (17:00 Uhr) – KONTEMPLATIVE EXERZITIEN
So. 10.10. (09:30 Uhr)

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 33

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 419,90 €

Kursgebühr: 290,00 €

Anmeldeschluss: 06.09.27



Fr. 15.10. (16:00 Uhr) –
So. 17.10. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION im
Stil des Zen & BOGENSCHIESSEN

Alltag zwischen Spannung und Entspannung

Der Wechsel von Anspannung und Entspannung gehört zum Leben wie das Ein- und Ausatmen. Ist einer dieser Pole davon gestört, dann geraten Körper und Psyche ins Ungleichgewicht. Im Zustand tiefer Entspannung erlebt der Mensch grundsätzlich Freude und Vertrauen, das schließt Angst, Wut oder Niederergeschlagenheit aus.

Oft wechseln sich Spannung und Entspannung im Leben ab – oder sollten es zumindest. Keiner kann dauerhaft nur angespannt leben. Ebenso wenig gibt es ein Leben in reiner Entspannung. 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!“

Beschreibung vgl. 29.01.2027

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Schnell

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 17.09.27

Fr. 29.10. (17:00 Uhr) –
So. 31.10. (13:30 Uhr)

CHRISTLICHE MEDITATION
im Stil des Zen & Qi Gong

Schweigen – Hören – Antworten

„Der kleine Mönch schweigt, wenn er darf – damit er etwas zu sagen hat, wenn er reden muss!“ (Madeleine Delbrel)

Nur wer sich innerlich auftut und auch still sein kann und schweigen, ist ein wahrhaft Hörender. Zuhören-können ist eine Gabe, um die man sich im täglichen Miteinander bemühen muss. Im Schweigen miteinander und Hören aufeinander kann der gemeinsame Weg neu erlebt werden.

Beschreibung vgl. 29.01.2027

Leitung: P. Augustinus Pham OSB, Martin Amendt

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 01.10.27

NOVEMBER

**Mi. 03.11. (17:00 Uhr) – | INTENSIVE CHRISTLICHE
So. 07.11. (13:30 Uhr) | MEDITATION im Stil des Zen**

Jeder Augenblick – ein Geschenk des Himmels

Nervös springt unser Geist hin und her und versucht „seinen Kopf durchzusetzen“. Dabei entschwindet die Wirklichkeit, wie sie ist. Ich sehe nicht mehr, was wirklich ist, sondern nur noch, was ich denke, dass sei.

Mein innerer Blick richtet sich auf vergangenes und zukünftiges, statt im Hier und Jetzt zu verweilen.

Nur in diesem gegenwärtigen Augenblick aber bin ich wirklich bei mir. Nur in diesem gegenwärtigen Augenblick kann sich Gott zeigen. Die Kostbarkeit des Augenblicks gilt es immer wieder neu zu entdecken.

Wir dürfen in diesen Tagen intensiv schweigen und zur Besinnung kommen. Wir verweilen bei unserem Atem und sind wach im Hier und Jetzt. Wir öffnen uns für die Wahrnehmung der Gegenwart Gottes.

Elemente: Diese Schweigetage für fortgeschrittene Übende beinhalten täglich 9 x 25 Min. Sitzen in der Stille, Atem und Yogaübungen.

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 06.10.27

**Fr. 12.11. (17:00 Uhr) – | EIN WOCHENENDE im Schweigen
So. 14.11. (13:30 Uhr) |**

Ich höre auf die Stille

Höre, 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/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 15.10.27

Mo. 15.11. (17:00 Uhr) – | KONTEMPLATIVE EXERZITIEN
So. 21.11. (09:30 Uhr)

Das Jetzt sein lassen: Dasein

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 33

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 419,90 €

Kursgebühr: 290,00 €

Anmeldeschluss: 18.10.27

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) – | BEWUSSTES ATMEN –
So. 21.11. (13:30 Uhr) | MEDITATION – SCHWEIGEN

Im Atem erinnern

Dieses Wochenende lädt dich ein, dich dem Atem als spiritueller Kraft zuzuwenden.

Der Atem ist mehr als eine körperliche Funktion. Er ist Brücke zwischen Körper, Geist und Seele, zwischen Innen und Außen. Er führt dich nach innen – dorthin wo Stille entsteht, Loslassen möglich wird und neue Lebenskraft aus der Tiefe aufsteigt.

Sanfte rhythmische Bewegungen im Atem (nach Middendorf) sowie Meditationseinheiten im Sitzen, Liegen oder Gehen unterstützen diesen Weg. Zeiten der Stille und des Schweigens während des Tages wechseln sich mit Zeiten des Austausches am Ende des Tages ab.

Jenseits von Denken und Tun öffnen wir durch bewusstes Atmen und die Hingabe an den Moment achtsam und sanft einen inneren Raum – einen Raum, in dem du dich erinnern darfst: an deine Essenz, deine innere Weite, dein Sein.

Getragen von dem unmittelbaren Erleben, in etwas Größeres eingebettet zu sein, kehrst Du mit mehr Vertrauen und Gelassenheit in deinen Lebensalltag zurück.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke und ein Meditationskissen o.ä.

Leitung: Kornelia Zellner

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 145,00 €

Anmeldeschluss: 22.10.27

Mo. 22.11. (17:00 Uhr) – | VORTRAGSEXERZITIEN im
Fr. 26.11. (09:30 Uhr) | Schweigen

Die Bitten im Vater unser

Es ist das bekannteste Gebet der Christenheit. Christen beten es mehrmals am Tag.

In dieser Exerzitienwoche betrachten wir die Bitten im Vaterunser. Durchgehendes Schweigen, tägliche Eucharistiefeier, Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 346,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 25.10.27

Fr. 26.11. (17:00 Uhr) – | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 28.11. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen & Yoga**

„Wer Gott findet, der gelangt auch zu sich selbst“ (Edith Stein)

Das Schweigen kann helfen, die Gegenwart Gottes und sein Wirken in uns achtsam und wohlwollend wahrzunehmen und in eine tiefere Verbundenheit mit der Mitwelt und der göttlichen Wirklichkeit zu finden. Im einfachen Dasein und in der Ausrichtung auf Gott lauschen wir dem inneren Gebet und wollen wahrnehmen, was sich in der Stille zeigt.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 29

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

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 145,00 €

Anmeldeschluss: 29.10.27

DEZEMBER

Fr. 03.12. (17:00 Uhr) – | **CHRISTLICHE MEDITATION**
So. 05.12. (13:30 Uhr) | **im Stil des Zen**

Gottes Advent in mir

Ihm eine Wohnung bereiten Innehalten, Lauschen, Wahrnehmen, Sich-einlassen, Sehnen und Hoffen – dazu ermutigt die Meditation. Ein adventlicher Weg, dem Geheimnis von Bethlehem zu begegnen.

Dieses Seminar unterstützt uns dabei, uns in unserer Ganzheit wahrzunehmen und mit Achtsamkeit den eigenen Rhythmus im alltäglichen Dasein zu leben.

Elemente: Körperübungen: Yoga und Qi Gong

Leitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 105,00 €

Anmeldeschluss: 05.11.27

Fr. 03.12. (17:00 Uhr) – | **EINFÜHRUNG IN DIE**
So. 05.12. (13:30 Uhr) | **KONTEMPLATION**

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 29

Leitung: P. Klaus Spiegel OSB, Elisabeth Huber

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 05.11.27

JANUAR

Fr. 29.01. (17:00 Uhr) – | BESINNUNGSWOCHENENDE mit
So. 31.01. (13:30 Uhr) | praktischer Arbeit

„Dein Wort ist meines Fußes Leuchte“ (Ps 119,105)

Füße und Gottes Wort – was haben sie gemeinsam? Unsere Füße tragen uns durch unser Leben, ob wir nun im Dunkeln tapen oder auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Gottes Wort möchte uns Orientierung bieten wie ein Licht, das uns hilft, den eigenen Weg zu finden. So wollen wir in diesem Seminar den Füßen und dem Wort wieder neue Wertschätzung entgegenbringen und mit beidem bewusst umgehen.

Mithilfe von Griffen aus der Reflexzonentherapie am Fuß werden wir uns in Zweiergruppen gegenseitig behandeln und unseren Füßen große Aufmerksamkeit schenken.

Und wir wollen dem Wort Raum geben: Gottes Wort und unseren eigenen Worten. Was ist ein gutes Wort? Und wie viel Verletzungen passieren durch falsche Worte?

Leitung: P. Otto Betler OSB, Elisabeth Pfau

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 180,00 €

Anmeldeschluss: 31.12.26

FEBRUAR

Fr. 05.02. (17:00 Uhr) – | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 07.02. (13:30 Uhr) |

„Ein Licht zur Erleuchtung der Heiden!“ (Lk 2,32a)

So spricht der greise Simeon in seinem Lobgesang im Tempel, als er das neu-geborene Kind in seinen Armen hält.

An diesem Wochenende wollen wir das Weihnachtsfest und den Weihnachtsfestkreis mit Musik, Texten und Bildern nachklingen lassen. Daraus können wir Kraft für unseren Alltag schöpfen.

Die Teilnahme am Chorgebet der Mönche ist möglich.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 08.01.27

Mo. 08.02. (17:00 Uhr) – | GEISTLICHE TAGE
Do. 11.02. (13:30 Uhr) |

FASCHING.FASTEN.VERWANDLUNG

Der Kurs richtet sich an Menschen, die den Übergang vom Fasching in die Fastenzeit bewusst gestalten möchten. Diese Schwellenzeit öffnet einen besonderen Zwischenraum: Das Bunte klingt nach, während Umkehr und innere Erneuerung sich ankündigen. In ausgewählten Impulsen, achtsamen Körperübungen und Zeiten des persönlichen Austauschs erforschen wir, welche

Neu!

„Masken“ wir tragen, was sich lösen darf und welche neuen Schritte ins Leben drängen. Ein Weg der Klärung und Wandlung – heiter, ernst und heilsam.

Leitung: Br. Lazarus Bartl OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 272,10 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 04.01.27

Fr. 19.02. (17:00 Uhr) – | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 21.02. (13:30 Uhr)

Gipfelerlebnisse – „Gott nahe zu sein ist mein Glück!“ (Ps 73)

Wie kann mein Leben glücken? Es gibt keinen Fahrstuhl zum Glück, man muss die Treppe nehmen. Um Gipfelerlebnisse zu haben muss ich nicht auf einen Berg steigen. Der Abstand zum Alltag wieder hörsam werden auf die Stimme Gottes. Dazu lädt dieses Wochenende ein. Gott nahe sein – in der Gegenwart Gottes leben: im Gebet, Meditation, Natur und Schweigen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 22.01.27

Mo. 22.02. & Di. 23.02. von | EINKEHRTAG FÜR FRAUEN
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

„Wandelt Euch und erneuert euer Denken“ (Röm 12,2)

Ändere nicht dein Leben, sondern lebe dein Ändern. Der Tag lädt zu einem Perspektivenwechsel ein und gibt die Möglichkeit vom Alltag Abstand zu nehmen. In Vorträgen und einem Gottesdienst geht es um die heilenden Begegnungen mit Jesus!

Anmeldung nicht notwendig.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB

Kosten pro Person: 29,50 €

So. 28.02. von | BRAUTLEUTETAG
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

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 & Team

Kosten pro Person: 25,00 € zuzügl. 10,00 € Verwaltungspauschale

Anmeldeschluss: 12.02.27

M Ä R Z

Fr. 05.03. (17:00 Uhr) - So. 07.03. (13:30 Uhr)	RETREAT IN ENGLISH
--	--------------------

The Forgiveness of Sins

It is easier for God to forgive our sins than for us to forgive ourselves. For that reason religion has developed many, many rituals and methods to help us accept Gods forgiveness and mercy. Only one of these is the sacrament of reconciliation. We shall look at other methods presented in the Bible and in the history of the Church.

You don't have to be a native English speaker to attend this course.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 01.02.27

Sa. 06.03. von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr	EINKEHRTAG FÜR MÄNNER
---	-----------------------

Unterbrechung als Weg zu Gott

Die Fastenzeit ist eine Schule des Hörens. In einer Welt voller Termine, Erwartungen und dauernder Erreichbarkeit verlieren Männer leicht die Mitte ihres Lebens. Der Einkehrtag lädt dazu ein, den Alltag bewusst zu unterbrechen und auf das zu hören, was wirklich trägt.

Ausgehend von der Geschichte des Propheten Jona (AT), der Aufforderung Jesu zur Umkehr (NT), dem Prolog der Benediktsregel und einer philosophischen Betrachtung über das Loslassen von Kontrolle wird der Weg des Fastens als Weg zu größerer Freiheit erschlossen.

Im Wechsel von Gebet, Impulsen, Stille und Austausch entsteht Raum für die Frage: Worauf ist mein Leben ausgerichtet – und worauf ruft Gott mich heute?

Anmeldung nicht notwendig!

Leitung: P. Immanuel Lupardi OSB

Kosten pro Person: 29,50 €

Fr. 12.03. (17:00 Uhr) - So. 14.03. (13:30 Uhr)	WOCHENENDKURS
--	---------------

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 lobsinge 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 Psalmen-singen 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 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 12.02.27

Fr. 19.03. (17:00 Uhr) – SEMINAR ZUR HEILIGEN WOCHE
So. 21.03. (13:30 Uhr)

„Singt dem König Freudenpsalmen – Holz auf Jesu Schulter – Das ist der Tag, den Gott gemacht!“ (GL 280, 291, 329)

Die Heilige Woche (Karwoche) ist die wichtigste Woche im Kirchenjahr. Wir gedenken des Leidens und Sterbens 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.

Eine Gelegenheit, uns auf den Weg Jesu zur Auferstehung vorzubereiten.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 19.02.27

Do. 25.03. (15:00 Uhr) – FEIER DER ÖSTERLICHEN TAGE
Mo. 29.03. (13:30 Uhr)

Mystagogie: Die Geheimnisse des Glaubens

In der frühen christlichen Katechese war die Osterzeit – von der Osternacht bis Pfingsten – reserviert für die Einführung der Neugetauften in die tieferen Glaubensgeheimnisse—in die Mysterien. Mit der Kindertaufe fehlt dieser wunderbare Schritt der Eingliederung.

Wir bieten in diesen österlichen Tagen die Mystagogia an: die Gelegenheit das Heilige wahrzunehmen im Kontext von Sakramenten, Ritualen, die Möglichkeit zum Fasten am Karfreitag, Feiern an Ostern, Austausch und Wanderung.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 364,50 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 290,10 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 25.02.27

Di. 30.03. (17:00 Uhr) – KLOSTER AUF ZEIT
So. 04.04. (13:30 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

APRIL

Fr. 02.04. (17:00 Uhr) – SEMINAR
Mi. 07.04. (13:30 Uhr)

Neu!

**Worin Jesus, Benedikt und Boudewjin übereinstimmen:
 VERMEULEN® COACHING trifft christliche Spiritualität**

„Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst.“ Diesen Auftrag zu erfüllen, erfordert Selbstliebe. Doch wie kann ich mich lieben, wenn ich mir selbst nicht gut genug bin? Wenn ich das Gefühl habe, nicht zu erreichen, was ich sollte? Oder wenn ich unsicher bin, wie mich mein Schöpfer gemeint hat?

Die in diesem intensiven Seminar praktizierte VERMEULEN® Methodik basiert auf wissenschaftlich fundierten und jahrzehntelang erprobten Kernelementen, die in ihrem Bezug zu christlicher Spiritualität und benediktinischen Praktiken vermittelt werden. Sie lernen, diese Ansätze in Ihr Leben zu integrieren, Klarheit zu gewinnen und Potenziale zu erkennen – für mehr Erfüllung. Weitere Infos auf Anfrage.

Leitung: Uwe Fischer, Br. Josef Götz OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 456,90 €

Kursgebühr: 300,00 €

Anmeldeschluss: 05.03.27

So. 25.04. von BRAUTLEUTETAG
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 47

Leitung: P. Otto Betler OSB & Team

Kosten pro Person: 25,00 € zuzügl. 10,00 € Verwaltungspauschale

Anmeldeschluss: 09.04.27

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 Auftragsabwicklung weitergegeben werden.

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

Datum / Unterschrift:

Exerzitienhaus
- 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 Auftragsabwicklung weitergegeben werden.

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

Datum / Unterschrift:

Exerzitienhaus
- Anmeldung -
Erzabtei 3

86941 St. Ottilien

MAI

Mi. 05.05. (17:00 Uhr) – BESINNUNGSTAGE IM KLÖSTERL
So. 09.05. (13:30 Uhr) AM WALCHENSEE

„Schöpft aus den Quellen des Heils“ (Jes 12,3)

Aus welchen Quellen und Ressourcen lebe ich? Quelle hat auch etwas mit Ursprung zu tun. Wo ist mein Ursprung, sind meine Wurzeln? Diese Tage möchten den Raum öffnen, abseits von Alltag und Hektik den Blick wieder auf sich selbst zu richten, sich auszurichten auf das, was uns wichtig ist. Wanderungen und Begegnungen, aber auch Meditation, Gebet und Stille bieten den Rahmen für Reflexion, Besinnung und innere Einkehr.

Mitzubringen sind festes Schuhwerk für eine Bergwanderung, Wanderkleidung und Hausschuhe.

Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern mit Stockbetten. (Programm erhältlich)!

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB & Team

Anmeldeschluss: 07.04.27

Fr. 14.05. (17:00 Uhr) – PFINGSTKURS
Mo. 17.05. (13:30 Uhr)

Was ist der hl. Geist für Paulus?

Meistens sind es Tauben, Feuer, und Wind, wenn wir an den heiligen Geist denken. Dies sind Symbole aus den Evangelien. Was der hl. Paul über den hl. Geist schreibt, ist ähnlich – aber anders. Wir werden unsere Pneumatologie (Theologie des hl. Geistes) ergänzen mit einem Blick in die Pneumatologie des hl. Paulus.

Bestandteile des Kurses sind Musik, Austausch, Experiment.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 272,10 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 216,30 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 16.04.27



JUNI

Fr. 18.06. (17:00 Uhr) – | WOCHENENDKURS
 So. 20.06. (13:30 Uhr)

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 lobsinge 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 Kantorale 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 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 21.05.27

JULI

Fr. 16.07. (17:00 Uhr) – | SEMINAR ZUR EUCHARISTIEFEIER
 So. 18.07. (13:30 Uhr)

Verstehst du auch, was du da siehst und feierst?

Neu!

Die Hl. Messe! Wir feiern sie an Sonn- und Feiertagen, manchmal auch an Werktagen mit. Doch warum vermischt der Priester Wasser und Wein? Warum werden manche Gegenstände mit Weihrauch verehrt? Warum manchmal zwei Lesungen?

Zu diesem Seminar sind alle eingeladen, die sich mit den Inhalten der Eucharistiefeier näher auseinandersetzen möchten, welche neugierig auf „mehr“ sind. Wir werfen einen Blick auf die geschichtliche Entwicklung der hl. Messe und beschäftigen uns mit dem Ablauf der Eucharistiefeier.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 105,00 €

Anmeldeschluss: 18.06.27

Mo. 19.07. (17:00 Uhr) – IKONENMALEN
So. 25.07. (09:30 Uhr)

Ikonen sind ein untrennbarer Bestandteil der orthodoxen Spiritualität und des orthodoxen Gottesdienstes. Mit ihrer Ausstrahlungskraft 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 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 531,50 €
 Kursgebühr: 340,00 €
 Anmeldeschluss: 21.06.27

AUGUST

Mo. 02.08. (17:00 Uhr) – FERIEN IM KLOSTER
So. 08.08. (13:30 Uhr)

Gottes Hund

Ein lateinisches Wortspiel: „Dominicanus“ (Dominikaner) und „Domini canes“ (des Herrn Hund) prägt die Kunst des Dominikaner Ordens. In ähnlicher Spielweise gestalten wir „den andern Urlaub“ im Kloster durch vielfältige Aktivitäten wie Musik, Märchen, Ausflug, Liturgie, Wandern und Grillen. Bitte Badehose oder Badeanzug, gutes Schuhwerk, Musikinstrumente und Lieblingsbrettspiele mitbringen.

Leitung: P. Otto Betler, P. Simon Brockmann OSB
 Pension: EZ/Dusche/WC 549,30 € oder
 EZ/Etagendusche/-WC 437,70 €
 Kursgebühr: 195,00 €
 Anmeldeschluss: 05.07.27

Mo. 23.08. (17:00 Uhr) – KLOSTER AUF ZEIT
So. 29.08. (13:30 Uhr)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 50

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

OKTOBER

Mo. 11.10. (17:00 Uhr) – | WOCHEN MIT MEISTER ECKHART
 So. 17.10. (13:30 Uhr)

Neu!

„Suche Dich selbst – und wenn Du Dich gefunden hast, lass Dich los, das ist das Allerbeste“.

C.G. Jung, Thomas Merton, Willigis Jäger, Richard Rohr und viele andere stützen sich auf Meister Eckhart (1260–1328).

Wir wollen uns von Eckhart, dem Erfinder des Wortes „Gelassenheit“, für unsere eigene Spiritualität inspirieren lassen. Impulse, Lesen und Hören seiner Texte, der Austausch darüber, aber auch Zeiten des Schweigens können uns helfen, die Gedanken Eckharts in uns Wirksamkeit entfalten zu lassen. So können wir den Weg bahnen für die „Gottesgeburt in unserer Seele“ (Meister Eckhart).

Unterstützen wird uns dabei die Einfachheit der Unterkunft, die klösterliche Atmosphäre und die wunderschöne Natur.

Leitung: Thomas Knögel, P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 437,70 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 13.09.27

Mi. 20.10. (17:00 Uhr) – | BETEN UND ARBEITEN
 So. 24.10. (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 Wetzler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 364,50 €

Anmeldeschluss: 22.09.27

Fr. 22.10. (17:00 Uhr) – | WOCHENENDSEMINAR
 So. 24.10. (13:30 Uhr)

Neu!

Tod, Gericht, Himmel, Hölle – Das ist ja das letzte!

Dieses Thema wird gesellschaftlich und teilweise auch kirchlich verdrängt; darum eröffnet sich ein Raum für naive Illusionen und für unnötige Ängste. Methode in zwei Schritten: Erster Schritt. Wir wollen uns mit diesem Thema auseinandersetzen; dabei gehen wir aus von unseren persönlichen Fragen und Erfahrungen. Im zweiten Schritt holen wir uns Antworten:

Was sagt denn eigentlich die Kirche zu diesem Thema? Mit Hilfestellungen und Erläuterungen lesen wir die relevanten Passagen aus dem Weltkatechismus, überprüfen sie auf Plausibilität und setzen die dortigen Informationen in Beziehung zu unseren Fragen.

Leitung: P. Willibrord Driever OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 24.09.27

NOVEMBER

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) – | BESINNUNGSWOCHENENDE
So. 14.11. (13:30 Uhr)

Neu!

St. Martin: Soldat-Mönch-Bischof

Zuerst Soldat, dann Mönch, zum Schluss Bischof. Der hl. Martin gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Heiligen und hatte ein beeindruckendes Leben. Wir wollen an diesem Wochenende sein Leben und Wirken kennenlernen. Dabei helfen uns Musik, Texte und Bilder. Eine Lichtfeier trägt dazu bei, in der dunklen Jahreszeit unser Herz und unsere Seele zu erhellen.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 105,00 €

Anmeldeschluss: 15.10.27

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) – | KLOSTER AUF ZEIT
So. 21.11. (13:30 Uhr)

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 50

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

Fr. 26.11. (17:00 Uhr) – | ADVENTLICHES
So. 28.11. (13:30 Uhr) | BESINNUNGSWOCHENENDE

Aufwachen – Aufmachen

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 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 29.10.27

Mo. 29.11. (17:00 Uhr) – BESINNliche TAGE IM ADVENT
Fr. 03.12. (09:30 Uhr)

Mit dem Advent beginnt die Vorbereitungszeit auf Weihnachten, eine Zeit der Hektik und Betriebsamkeit.

Die gemeinsame Woche zu Beginn der Adventszeit will uns zu Besinnung und Ruhe führen.

Impulse zum Nachdenken und Meditieren, Anregungen durch Musik und Bilder, tägliche Eucharistiefeier, die Teilnahme am klösterlichen Chorgebet sowie persönliche stille Zeit sind uns dabei eine Hilfe.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 346,70 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 02.11.27

DEZEMBER

Sa. 04.12. von EINKEHRTAG FÜR MÄNNER
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

„Höre mein Sohn“ (RB Prolog) – Männer auf der Suche nach Gott

Der Einkehrtag lädt Männer dazu ein, aus dem hektischen Alltag herauszutreten und neu auf Gottes Stimme zu hören. Der hl. Benedikt beginnt seine Regel mit dem Aufruf: „Höre, mein Sohn, auf die Weisungen des Meisters und neige das Ohr deines Herzens.“ Dieses geistliche Hören steht auch im Zentrum des Evangeliums, wo Jesus Menschen in seine Nachfolge ruft.

Anhand ausgewählter Texte aus der RB und dem Neuen Testament gehen die Teilnehmer der Frage nach:

- Worauf höre ich in meinem Leben?
- Wonach suche ich wirklich?
- Wie kann ich meinen Glauben als Mann heute konkret leben?

Zeiten der Stille, des persönlichen Gebets, des Austauschs und der gemeinsamen Liturgie helfen dabei, Gottes Gegenwart neu zu entdecken und Impulse für den Alltag mitzunehmen.

Anmeldung nicht notwendig einfügen.

Leitung: P. Immanuel Lupardi OSB



Mo. 06.12. & Di. 07.12. von EINKEHRTAG FÜR FRAUEN
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Der hl. Ambrosius – des Mannes Worte fließen wie Honig

Der Einkehrtag lädt dazu ein, dem Leben und Wirken des heiligen Ambrosius von Mailand nachzuspüren. Im Mittelpunkt steht seine Gabe, durch seine Worte Menschen zu berühren, zum Glauben zu führen und Hoffnung zu schenken. Wie Honig stehen seine Worte für Weisheit, Güte und die Kraft des Evangeliums, das Herz und Verstand erreicht.

Anmeldung nicht notwendig!

Leitung: P. Otto Betler OSB

Kosten pro Person: 29,50 €

Fr. 10.12. (17:00 Uhr) – ADVENTSWOCHENENDE
So. 12.12. (13:30 Uhr)

„Komm du Heiland aller Welt“ (GL 227)

Die Vorweihnachtszeit ist geprägt von vielen Vorbereitungen und Terminen. Mit Musik, Bildern, Stille und Austausch wollen wir uns an diesem Wochenende eine Auszeit gönnen. So können wir uns innerlich auf das Weihnachtsfest vorbereiten.

Die Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten ist möglich.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 12.11.27

Fr. 17.12. (17:00 Uhr) – ADVENTSKURS
So. 19.12. (13:30 Uhr)

Der Friedensfürst

Der Christ, Jesus von Nazareth, wurde angekündigt im Lukas Evangelium mit „Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden den Menschen seines Wohlgefallens.“ Der Begriff „Friedensfürst“ findet sich nicht im Neuen Testament, sondern der Prophet Jesaja spricht vom Friedensfürsten im Alten Testament. Die junge Kirche setzt diesen Titel für Jesus ein. Bedeutet es etwas anderes als Jesaja es meinte? Was ist Frieden? Martin Luther Kings drei Bosheiten der Gesellschaft geben uns vielleicht eine Idee, was Frieden NICHT ist.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 19.11.27

Do. 23.12. (17:00 Uhr) – MITFEIER DER
So. 26.12. (13:30 Uhr) WEIHNACHTSTAGE

„Lasst uns nach Betlehem gehen, um das Ereignis zu sehen, das der Herr uns kundgetan hat!“ (Lk 2,15)

Die Hirten kommen in Bewegung, sie machen sich auf, um das neugeborene Kind zu sehen.

Durch Impulse, Meditationen und Gespräche machen auch wir uns auf den Weg nach Betlehem, hin zur Krippe.

Herzliche Einladung zur gemeinsamen Feier des Weihnachtsfestes.

Leitung: P. Simon Brockmann OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 272,10 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 216,30 €

Kursgebühr: 85,00 €

Anmeldeschluss: 25.11.27

JANUAR

Sa. 02.01. (17:00 Uhr) – GRUNDKURS:
Mi. 06.01. (13:30 Uhr) RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG.

Rhythmus.Atem.Bewegung. ist eine besondere Art der Körpererfahrung, die Leib, Seele und Geist gleichermaßen anschwingt, dabei aber strikt von anatomischen Gegebenheiten ausgeht. Den Leib zu bewohnen, verhilft zu Geborgenheit im Hier und Jetzt und befähigt den Menschen, mehr in sich selbst zu ruhen und von dort aus in der Welt zu wirken.

Einfache Übungen, meist in Rückenlage auf dem Boden ausgeführt, sprechen das oft schlafende Körperbewusstsein an. Die Übenden finden ihren eigenen Rhythmus. Der Atem wird gelockt. Feine innere Bewegung geschieht.

Es wird auch das anatomisch gemäße Sitzen auf eigens dafür entwickelten Stühlen angeleitet. – Wegen des intensiven Übens ist ein halber Tag frei.

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

Leitung: Maria Sánchez

Pension: EZ/Dusche/WC 364,50 €

Kursgebühr: 180,00 €

Anmeldeschluss: 04.12.26

Mo. 04.01. (17:00 Uhr) – KREATIVES COACHING MIT
Fr. 08.01. (13:30 Uhr) ALLEN SINNEN

Liebe das Leben, denn das Leben liebt dich

Immer neue Herausforderungen, hohe Erwartungen und Anforderungen – sie schnüren uns zu, belasten Körper, Geist und Seele. Was nährt uns, füllt unser Wohlbefinden und bringt uns wieder zur Ruhe? Das Seminar hilft, die eigene Mitte zu finden, um das tun zu können, was wir uns von ganzem Herzen wünschen. Morgens gehen wir mit Genuss schweigend durch die herrliche Landschaft und begrüßen den Tag mit Qi Gong.

Wir unterstützen uns mit Impulsen aus der positiven Psychologie, wenden verschiedene Meditationsformen an, sind kreativ in Bewegung und Bild. Wir stärken uns mit guten Gesprächen, wo das Zuhören genauso kostbar wird wie das Sprechen. Abends gönnen wir uns eine Entspannung und lassen den Tag bei einem kühlen Getränk ausklingen.

Leitung: Sabine Jahn

Pension: EZ/Dusche/WC 364,50 €

Kursgebühr: 370,00 €

Anmeldeschluss: 07.12.26

Fr. 15.01. (17:00 Uhr) – | ENNEAGRAMM
So. 17.01. (13:30 Uhr)

Grundlagen- und Einsteigerkurs

Das Enneagramm ist ein spirituelles Modell der Selbsterkenntnis, der inneren Haltung und des seelischen Wachstums. Wie bin ich, was sind meine Stärken und Schwächen, und wohin zielt meine Entwicklung? Es werden neun unterschiedliche Grundmuster beschrieben, die sich im Denken, Fühlen und Handeln unterscheiden. Die existenziellen Grundbedürfnisse werden ebenso deutlich wie der Antrieb, mit Situationen umzugehen. Übungen, Input und Austausch in den Gruppen sind die Methoden, um sich dem Thema zu nähern. Kenntnisse des Enneagramms werden in diesem Seminar nicht vorausgesetzt.

Als Spiegel der Seele bleibt das Enneagramm ein Werkzeug, das irgendwann beiseite gelegt werden kann. Das Enneagramm ist ein Wegweiser. Wegweiser zeigen den Weg, gehen aber müssen wir ihn selbst.

Leitung: Dorothea Hahn

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 18.12.26

Sa. 16.01. von | OASENTAG
09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Sich selbst annehmen – Ja zu sich selbst sagen

An diesem Tag beschäftigen wir uns mit uns selbst. Unseren Wurzeln, unserem Lebensweg, unseren Eigenschaften, unserem Umgang mit Menschen, unserer Lebensgestaltung. Jeder Mensch hat Schwächen und Grenzen. Aber oft sehen wir uns auch zu selbstkritisch. Denn jeder von uns verfügt über positive Eigenschaften, die er oft gar nicht selbst wahrnimmt.

Das eigene Handeln und Denken zu reflektieren, lohnt sich in jedem Fall. Wir dürfen dabei auch „ja“ sagen zu dem, was uns ausmacht, und wie wir unser Leben gestalten.

In Einzelarbeit, im Austausch, in Impulsen und der Meditation gehen wir diesem Thema nach.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 31,80 €

Kursgebühr: 63,00 €

Anmeldeschluss: 31.12.26

Fr. 22.01. (17:00 Uhr) - So. 24.01. (13:30 Uhr)	MUSIKALISCHES WOCHENENDE
--	--------------------------

Viel Kraft liegt in einem neuen Anfang

Musik öffnet das Herz – und gerade das kann bei einschneidenden Veränderungen im Leben besonders viel Kraft geben. Neue geistliche Lieder wollen unserer Hoffnung einen Ausdruck verleihen. Jeder der Freude am gemeinsamen Singen und Tanzen hat, ist dazu eingeladen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 28.12.26

Sa. 23.01. von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr	WORKSHOP ZUR 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: 29,60 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 08.01.27

Fr. 29.01. (17:00 Uhr) - So. 31.01. (13:30 Uhr)	TANZEN, SINGEN, BESINNEN UND KREATIV SEIN
--	--

Atme – singe – tanze im Rhythmus des Lebens!

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen wollen wir am Beginn des neuen Jahres die Tür zu Herz und Seele öffnen, Stärkung für den Alltag erleben und Resilienz einüben.

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jacob,

Pfr. i.R. Hans Fischer

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 31.12.26

FEBRUAR

Fr. 05.02. (17:00 Uhr) – | EIN WOCHENENDE FÜR DIE
So. 07.02. (16:30 Uhr) | 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 eventuellen finanziellen Schwierigkeiten werden wir gemeinsam eine Lösung finden.

Infos & Anmeldung: Annelies und Helmut Scheuerer

Tel.: 08803 5065

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

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

Anmeldeschluss: 08.01.27



Fr. 12.02. (17:00 Uhr) – | TRAUERBEGLEITUNG
 So. 14.02. (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.

Leitung: Christian Borowski

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 15.01.27

Fr. 12.02. (17:00 Uhr) – | WOCHENENDSEMINAR
 So. 14.02. (13:30 Uhr)

Neu!

Berufung klären – Eine systematische
 Landkarte meines Lebens

Manchmal spüren wir: So wie es ist, passt es nicht mehr – und gleichzeitig ist noch nicht klar, wohin es wirklich geht. Zwischen Anforderungen und Erwartungen ging das Gefühl dafür verloren. Was ruft mich wirklich? Was ist mein Platz, was ist der nächste stimmige Schritt? Und wie erkenne ich, was ‚sein sollte‘, und das, was für mich richtig ist?

Dieses Wochenende ist dem Innehalten, Sortieren und Ausrichten gewidmet. Wir machen sichtbar, wo du stehst, was dich stärkt, was dich bindet und wo dein nächster Entwicklungsschritt liegt. Aufstellungsimpulse, Zeiten der Stille und in der Natur helfen, Kopf, Herz, Leib und Seele zusammenzuführen.

Am Ende steht eine alltagstaugliche Ausrichtung – mit konkretem nächsten Schritt für Beruf, Beziehung und Lebensweg.

Leitung: Rotger Heilmeier

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 315,00 €

Anmeldeschluss: 15.01.27

Mo. 15.02. (14:30 Uhr) – | INTENSIVSEMINAR
Mi. 17.02. (13:30 Uhr)

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Was ist für mich und mein Leben SINNVoll? War das alles? Was soll noch kommen? Was will ich noch realisieren? Was ist mir wirklich wichtig? Welche Fragen stellt das Leben an mich? Wie bekommt mein Leben einen unverlierbaren SINN? Spirituelle Lehren und die Psychologie betonen die hohe Bedeutung der SINNentdeckung mit Blick auf gelingendes Leben. Kommen Sie mit auf SINN-Entdeckungsreise. Auf der Grundlage der Logotherapie & Existenzanalyse, nach Viktor E. Frankl (1905 – 1997) werden wir SINNdefinieren, erspüren und erfüllen. Sie lernen die Ansätze der SINNlehre von Frankl, Methoden aus dem Coaching und das biografische Schreiben (Heilende Lebensbilanz) kennen. Was für Ihr Leben SINNVoll ist und Ihre Erkenntnisse gewinnen Sie durch Übungen in Kleingruppen, in Einzelarbeit und durch Austausch und Gespräche. Sie reflektieren und erhalten dadurch WERT- und SINNVolle Erkenntnisse und Impulse für die weitere Gestaltung Ihres Lebens.

Leitung: Angela Grabowski

Pension: EZ/Dusche/WC 184,80 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 18.01.27

Fr. 19.02. (17:00 Uhr) – | BEWUSSTES ATMEN IN
So. 21.02. (13:30 Uhr) | BEWEGUNG UND MEDITATION

Wenn der Atem Dich nach innen führt

Bewusstes Atmen öffnet einen Raum jenseits von Anforderungen und innerem Getriebensein – einen Raum der Ruhe, des Loslassens und des Ankommens bei dir selbst.

Stille, Weite sowie ein tiefes Gefühl von Geborgenheit und Verbundenheit können dabei spürbar werden – getragen von der unmittelbaren Erfahrung, in etwas Größeres eingebettet zu sein, das nährt und trägt.

Sanfte rhythmische Bewegungen in achtsamer Verbindung mit dem Atem (nach Middendorf) sowie Meditationseinheiten im Sitzen, Liegen oder Gehen unterstützen diesen Weg. Austausch und kreative Impulse bereichern und festigen die gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse auf vielfältige Weise.

Das bewusste Erleben von innerer Ruhe, lebendiger Präsenz und dem, was dich im Innersten trägt, kann Dir neue Leichtigkeit, Gelassenheit und Vertrauen für deinen Lebensalltag schenken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke und ein Meditationskissen o.ä.

Leitung: Kornelia Zellner

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 145,00 €

Anmeldeschluss: 22.01.27

Fr. 26.02. (17:00 Uhr) – | RESILIENZWOCHENENDE
 So. 28.02. (13:30 Uhr)

Die seelischen Widerstandskräfte stärken

Resilienz ist unsere Fähigkeit, Krisen gut zu bewältigen oder sogar an ihnen zu wachsen. Studien belegen, dass die wichtigsten Faktoren dabei unsere eigenen Verhaltens- und Sichtweisen 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 gegeben akzeptieren und wo kann ich gestaltend aktiv werden? Wie vergrößere ich meinen ganz persönlichen Handlungsspielraum und was hilft mir, insgesamt selbstfürsorglich zu leben?

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

Leitung: Anja Bayer

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 29.01.27

M Ä R Z

Fr. 12.03. (17:00 Uhr) – | SEMINAR
 So. 14.03. (13:30 Uhr)

Einheit im Nichts

Dieses Seminar lädt Sie ein, eine stille Dimension von Spiritualität zu erkunden, in der religiöse Unterschiede in den Hintergrund treten. Im gemeinsamen Blick auf mystische Texte aus Christentum, Islam, Buddhismus und Hinduismus wird erfahrbar, warum die höchste Wirklichkeit nicht gedacht oder begrifflich festgehalten werden kann.

Im Zentrum dieser Traditionen steht das Zur-Ruhe-Kommen von Vorstellungen und inneren Deutungen als Zugang zu einer tieferen Wirklichkeit. Phasen der Textarbeit und des Gesprächs werden von meditativen Einheiten begleitet.

Leitung: Dr. Dr. Katharina Ceming

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 12.02.27

Sa. 13.03. von | WORKSHOP ZUR
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr | 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 Achtsamkeits-Übungen, Jesustexte und Symbole.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 29,60 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 26.02.27

APRIL

Fr. 16.04. (17:00 Uhr) - | WEINKURS
So. 18.04. (13:30 Uhr)

American Pope–American Wine

Mit der Wahl des Papstes Leo XIV kommt ein US Amerikaner auf den hl. Stuhl. Tagsüber werden wir seine Amtszeit anschauen. Abends probieren und vergleichen wir Weine aus dem Finger Lakes-Gebiet des Staats New York.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 160,00 €

Anmeldeschluss: 19.03.27

Fr. 16.04. (17:00 Uhr) - | NATURKUNDLICHES
So. 18.04. (13:30 Uhr) | WOCHENENDE

Blüten und Gesang

Auf naturkundlichen Exkursionen mit Blumen- und Vogelbestimmung rings um St. Ottilien den Frühling bestaunen. Weitere Elemente: Besinnung, Teilnahme am Chorgebet der Mönche, sonntägliche Eucharistie.

Leitung: P. Theophil Gaus OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 19.03.27

Fr. 16.04. (17:00 Uhr) – SEMINAR
 So. 18.04. (13:30 Uhr)

Ich lebe – Du auch!

Ein Wochenende zur Stärkung der inneren Heilkräfte

Pflichten abwerfen, trotz Krankheit Lebensfreude spüren, uns wohlfühlen im eigenen Körper samt Narben und Einschränkungen – ist das denn wirklich möglich? Ja. Wir können es behutsam lernen und diese Heilungsschritte immer wieder neu gehen: freundlich mit uns sein, neuen Sinn in dieser besonderen Situation entdecken, mutig für uns eintreten, liebevoll und 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, Entspannen und Natur genießen.

Leitung: Anja Bayer

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 250,00 €

Anmeldeschluss: 19.03.27

Sa. 17.04. von TAGESSEMINAR
 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Neu!

Good Vibrations – Klänge und meditatives Zeichnen

Nada Brahma – Die Welt ist Klang. Intuitives Zeichnen und rhythmische Bewegungen zu den Klängen von Handpan, Didgeridoo und Shrutibox. Durch aktives und passives Hören Gefühle erspüren, zulassen und ausdrücken ist Ziel dieser Auszeit von der Hektik des Alltags. Die Schönheit der Bilder entsteht durch Entspannung und inneren Frieden, keine Kenntnisse erforderlich. Papier und Stifte werden gestellt, bequeme Kleidung, Matten oder Kissen bei Bedarf.

Leitung: Christa Geiger

Verpflegung: 31,80 €

Kursgebühr: 55,00 €

Anmeldeschluss: 02.04.27

Fr. 23.04. (17:00 Uhr) – WOCHENENDKURS
 So. 25.04. (13:30 Uhr)

Was ist heute wieder für ein wunderbarer Tag!

Diese Bilanz am Abend des Tages/Lebens ist ein Weg zwischen Zeit, die hinter uns liegt und Zeit vor uns, im Erspüren, was in uns liegt. Was liegt in uns? Und wie, was in die Welt tragen? Wie sind unsere Werte und wie folgt ihnen unser Handeln? Wenn die Seele ein Haus ist mit Zimmern und Türen, wer macht uns welche Tür auf, welche Tür öffnen wir selbst, in welchem Zimmer wollen

wir mit wem sein? Den Glauben nicht verlieren oder zurückholen, dass man für andere eine Bereicherung sein könnte. Themenfelder sind Altersdiskriminierung, Generationenkonflikt, Teilhabe. Mit Inputs, einfachen Übungen und Austausch in der Gruppe möchten wir Sie dorthin begleiten, wo Ihre Energie wohnt.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP, Regina Binder

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 135,00 €

Anmeldeschluss: 25.03.27

Sa. 24.04. von 09:00 Uhr bis 19:30 Uhr | MÄNNERSAMSTAG:
Powerbank for the Soul

Der Drachenkampf der Männer

Einige Probleme des Lebens sind ungeheuer groß. Für jeden sind sie ganz eigen. Diese sind unsere Drachen und wir sind aufgefordert dagegen anzugehen. Was brauchen wir, um erfolgreich unsere Drachen unter Kontrolle zu bringen?

Impuls, Austausch, Aktivität und Grillen.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Gerhard Kahl

Verpflegung: 33,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

Anmeldeschluss: 09.04.27

M A I

Fr. 07.05. (17:00 Uhr) - So. 09.05. (13:30 Uhr) | YOGAWOCHENENDE

Neu!

Für Entspannung und Regeneration

Dieses Yoga-Wochenende ist eine liebevolle Einladung, aus dem Alltag auszusteigen und wieder ganz bei sich selbst anzukommen. Unterstützend wirken dabei sanfte Yoga-Asanas, Atemtechniken und geführte Meditationen. Sie begleiten den Weg nach innen und fördern Klarheit und Ruhe. Ergänzt wird das Programm durch spezielle Energieaufladeübungen, die Körper und Geist neue Kraft und Balance schenken. Das Wochenende ist für alle geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen Entspannung und Regeneration.

Leitung: Eva-Maria Birke

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 09.04.27

Do. 20.05. (17:00 Uhr) – | FELDENKRAIS
So. 23.05. (13:30 Uhr)

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

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 körperliche 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 272,10 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 22.04.27

Do. 27.05. (17:00 Uhr) – | MUSIKALISCHE TAGE
So. 30.0. (13:30 Uhr)

Töne verwandeln – In Resonanz leben

Was haben Sie für einen Ton drauf? Töne und Lieder können unser Herz verwandeln. Töne können uns mit unserem tiefsten Geheimnis in Verbindung bringen. Jeder der gerne singt und tanzt ist für diese Tage eingeladen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Pension: EZ/Dusche/WC 272,10 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 29.04.27

JUNI

Fr. 04.06. (17:00 Uhr) – | TRAUERBEGLEITUNG
So. 06.06. (13:30 Uhr)

Neu!**Selbsthilfe in der Trauer durch „Handauflegen“
bei sich selbst (LK 13,12–13)**

Als Jesus sie (die kranke Frau) sah, rief er sie zu sich und sagte: Frau, du bist von deinem Leiden erlöst. Und er legte ihr die Hände auf. Im gleichen Augenblick richtete sie sich auf und pries Gott. Die Trauer über den Tod eines geliebten Menschen lässt uns verzweifeln und an die Grenzen unserer eigenen Möglichkeiten geraten. Sinnverlust, depressive Stimmungen, Antriebslosigkeit und Identitätskrisen sind oft die Folge.

Wer fängt uns in dieser Wüstensituation auf? Wo und wie finden wir Trost? Bei Gott? Im Glauben? In uns selbst?!

In diesem Kurs wollen wir unserer Trauer Zeit und Raum schenken und dabei den Blick auch auf unsere Selbstfürsorgekräfte richten. Durch Übungen aus EFT (Klopftechniken Emotional Freedom Technique), Open Hands (Handauflegen), Atemübungen und japanischem Heilströmen (Jin Shin Jyutsu) wollen wir uns Gutes tun in unserer Trauer.

Weitere Elemente des Kurses sind Gedankenanstörungen, Rituale, kreative Elemente, Zeiten der Stille und Austausch.

Leitung: Christian Borowski

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 07.05.27

Fr. 04.06. (17:00 Uhr) – | ACHTSAMKEIT &
So. 06.06. (13:30 Uhr) | BOGENSCHIESSEN

**Körper und Geist in Einklang: Bogenschießen als
Achtsamkeitspraxis**

(Mt 18,1–5) Jesus ruft dazu auf, wie die Kinder zu sein: neugierig, offen, interessiert – den „Geist des Anfängers“ zu bewahren.

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!“

Leitung: Martin Schnell

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 245,00 €

Anmeldeschluss: 07.05.27

Sa. 05.06. von

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

WORKSHOP ZUR

PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Gott erfahren mit den Sinnen**Neu!**

Glaube will gelebt werden nicht nur im Kopf, sondern mit unserem ganzen Sein. Unsere Sinne sind Brücken, die uns Gott nahebringen, erlebbar machen im Hören, Sehen, Riechen, Tasten und Schmecken. Glaube ist nicht nur ein Für-wahr-halten bestimmter Inhalte, sondern ist Beziehung zu Jenem/Jener ganz Anderen, der/die uns ins Leben gerufen hat und Leben in Fülle für uns will. Die Sinne helfen uns, feinfühlicher und empfänglicher zu werden für den bereits gegenwärtigen und wartenden Gott. In diesem Workshop helfen uns biblische Texte, kurze Impulse, Sinnesübungen, Austausch in der Gruppe und kreative Elemente, einen ganzheitlichen Zugang zu Gott zu finden.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 29,60 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 21.05.27

Mo. 07.06. (14:30 Uhr) -

COACHINGSEMINAR

Mi 09.06. (13:30 Uhr)

Wege zu mir selbst – Selbstcoaching für mehr SINN im Leben

Wie kann ich so leben, wie es meiner Natur entspricht?

Wie kann ich immer mehr mein Selbst leben? Die SINN-Lehre (Logotherapie & Existenzanalyse) von Viktor E. Frankl und Methoden aus dem klassischen Coaching sind die Basis für dieses Seminar. Sie bekommen Hintergrundwissen aus der Lehre von Viktor E. Frankl und Grundlagen aus dem klassischen Coaching, Coaching-Methoden und Impulse, die Sie gut für sich nutzen können. Coaching kann Denkprozesse beschleunigen, komplexe Zusammenhänge aufzeigen, Klarheit und wertvolle Erkenntnisse liefern. Die Methoden des Selbstcoachings, die Sie lernen und einüben, können Ihnen bei der Bewältigung von Konflikten, bei der Betrachtung Ihrer Lebensumstände und der Veränderung von Verhaltensweisen helfen – für mehr SINN in Ihrem Leben. Das Seminar besteht aus Wissensvermittlung, Reflexion, Austausch und Übungen in Einzelarbeit und in Kleingruppen.

Leitung: Angela Grabowski

Pension: EZ/Dusche/WC 184,80 €

Kursgebühr: 150,00 €

Anmeldeschluss: 10.05.27

Do. 10.06. (17:00 Uhr) – | BESINNUNGSTAGE
So. 13.06. (13:30 Uhr)

Weisheit der Bäume

Bäume erzählen vom Leben, und werden immer wieder als Lehrer für unser Leben bezeichnet. Bäume machen Mut und schenken Geborgenheit. Man kann bei ihnen ausruhen, neue Kraft sammeln und Gottes Nähe spüren. Gott selbst vergleicht sich mit der Kraft und Fruchtbarkeit eines Baumes. (Hos 14,9) In spirituellen Impulsen, Musik, Liedern und Meditationen wollen wir uns inspirieren lassen, für unser Leben Neues entdecken und Kraft schöpfen. Bei Spaziergängen kann unsere Seele atmen und die Nähe des Schöpfers spüren.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 272,10 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 13.05.27

Fr. 18.06. (17:00 Uhr) – | MEDITATIVES TROMMELN IM
So. 20.06. (13:30 Uhr) | SOMMER

Eine Auszeit im Sommer mit der Djembe

Sonne, blauer Himmel, laue Luft und klangvolle Abende, so ist ein Traumsommer. Aber auch ein Sommer kann manchmal herausfordern. Da tut eine kleine Auszeit mit der Trommel (Djembe) gut. Das achtsame und zugleich intensive Klangerlebnis beim gemeinsamen Trommeln und der Energiefluss der Djemben sorgen für ein sommerliches Wohlfühlgefühl. Besinnliche Texte und leichte Entspannungsübungen runden unser meditatives Wochenende ab.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wichtig: Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie eine Djembe ausleihen möchten (Leihgebühr 10,00 Euro, wird im Kurs bezahlt).

Leitung: Karin Plötz

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 21.05.27

Fr. 18.06. (17:00 Uhr) – | QIGONG SEMINAR
So. 20.06. (13:30 Uhr)

Neu!

Die innere Mitte wieder spüren

Für alle, die ein wenig Abstand von Beruf und Alltag suchen, um bei sich selbst einzukehren und die fließende Lebensenergie wieder neu zu wecken.

Wir arbeiten mit Qi Gong, meditativem Tanz, kreativem Zugang zu Weisheitstraditionen und mit Elementen aus dem BIBLIODRAMA.

Leitung: Hannelore Morgenroth, Sybill Haupt

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 200,00 €

Anmeldeschluss: 21.05.27

Fr. 25.06. (17:00 Uhr) – | TANZSEMINAR FÜR FRAUEN
 So. 27.06. (13:30 Uhr)

Me-Time – Meine Lebenskraft stärken

Mitten im Sommer durch sanfte und fließende Bewegung, Entspannung, Körperwahrnehmung, freien Tanzausdruck, Tanzrituale und Tanz die eigenen Potentiale entdecken. Die Kraft des Sommers und die eigene Weiblichkeit erfahren, Lebenslust und Lebensenergie wecken und der Lebenskraft Raum geben.

Wichtig: Bitte Gymnastikmatte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Elisabeth Wiedemann

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 28.05.27

JULI

Sa. 03.07. von | WORKSHOP ZUR
 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr | 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: 29,60 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 18.06.27

Sa. 03.07. von | OASENTAG
 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Los-lassen

Die erste Jahreshälfte liegt hinter uns. So manches haben wir geschafft. Vieles ist uns gelungen. Zeit, uns eine Pause zu gönnen. Den Alltag loszulassen und einen Tag abseits von den üblichen Anforderungen zu genießen.

Los-lassen, das ist das Motto des heutigen Tages. Sich Ruhe zu gönnen, einen Tag für sich selbst genehmigen, um Kraft zu sammeln für die Zeit, die vor uns liegt.

Los-lassen möchten wir aber auch Dinge, die uns im Alltag zu sehr belasten, die möglicherweise überflüssig geworden sind.

Aufgaben, die wir erledigen, weil es immer so war. Traditionen,

die vielleicht nicht mehr so sinnvoll, Rituale, die aus der Zeit gefallen sind. Wo und wie können wir „ausmisten“, um Raum für Neues zu schaffen?

Im Austausch, in Form von Impulsen, Übungen, Meditationen, in der Natur gehen wir gemeinsam diesen Fragen nach.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 31,80 €

Kursgebühr: 63,00 €

Anmeldeschluss: 18.06.27

Fr. 09.07. (17:00 Uhr) -
So. 11.07. (13:30 Uhr)

WOCHENENDKURS:
RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG.

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 62

Leitung: Maria Sánchez

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 140,00 €

Anmeldeschluss: 11.06.27

Fr. 16.07. von
09:30 Uhr 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 e ein einfaches, vielseitig einsetzbares Handwerkszeug für Privatleben und Beruf kennen.

Leitung: Tatjana Nuding

Verpflegung: 24,50 €

Kursgebühr: 75,00 €

Anmeldeschluss: 02.07.27

Fr. 16.07. (17:00 Uhr) – | WOCHENENDSEMINAR
 So. 18.07. (13:30 Uhr)

Die Geschichte meines Lebens schreibe ich selbst

„Eigentlich müsste ich so manches, was mir im Leben passierte, einmal zu Papier bringen.“ Dieser Gedanke geht so manchen von uns immer wieder einmal durch den Kopf. Doch wie beginnen, wie strukturieren, wie formulieren?

Gemeinsam suchen wir nach der Geschichte, die es uns wert ist, festgehalten zu werden. Wir gliedern, benennen die wesentlichen Punkte für eine gute Struktur, geben Impulse und schreiben. Das Formulieren birgt die Chance, so manches aus einer anderen Perspektive zu betrachten und vielleicht neu zu bewerten. Die ruhige Atmosphäre des Klosters ermöglicht es uns, uns ganz unseren Texten zu widmen.

An diesem Wochenende wollen wir es wagen und mit dem Script unseres Lebens beginnen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 240,00 €

Anmeldeschluss: 18.06.27

Sa. 17.07. von | TAGESSEMINAR
 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Neu!

Landschaftsmalerei in der Umgebung von St. Ottilien

Wir werden an diesem Tag mit Bleistift und schwarzer Tusche verschiedene Motive der Ottilianer Landschaft zeichnen.

Bei gutem Wetter arbeiten wir draußen. Bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Exerzitienhaus zu einem zeichnerischen Alternativprogramm.

Leitung: Vlasta Kemr

Verpflegung: 21,80 €

Kursgebühr: 70,00 €

Anmeldeschluss: 02.07.27

Sa. 24.07. von | MÄNNERSAMSTAG: Powerbank
 09:00 Uhr bis 19:30 Uhr | for the Soul

Am Tag vor dem Fest des Hl. Benedikt – dem Haupt- und Schutzpatron Europas – überlegen wir den Pater Familias und unsere Rolle in der Familie, im Kloster, Dorf oder Verein. Wie Männer schützen, leiten und sorgen für ihre Gruppen ist ganz anders als Frauen. Wie können wir unser Patronat zu diesen Gruppen optimieren, sodass wir und die Gruppe sich gut unterstützen können?

Diskussion und Teilen, kurze Arbeit an einem Projekt und Grillen sind die Elemente des Tages.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Gerhard Kahl

Verpflegung: 33,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

Anmeldeschluss: 09.07.27

AUGUST

Mi. 04.08. (17:00 Uhr) – KREATIVES COACHING MIT
So. 08.08. (13:30 Uhr) ALLEN SINNEN

Liebe das Leben, denn das Leben liebt dich

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 62

Leitung: Sabine Jahn

Pension: EZ/Dusche/WC 364,50 €

Kursgebühr: 370,00 €

Anmeldeschluss: 07.07.27

Sa. 21.08. von TAGESSEMINAR
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Neu!

Landschaftsmalerei in der Umgebung von St. Ottilien

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 78

Leitung: Vlasta Kemr

Verpflegung: 21,80 €

Kursgebühr: 70,00 €

Anmeldeschluss: 06.08.27

SEPTEMBER

Fr. 24.09. (17:00 Uhr) – MUSIKALISCHES WOCHENENDE
So. 26.09. (13:30 Uhr)

Singend Seelenräume öffnen

„Singen ist das Fundament für Musik in allen Dingen“

(Georg Philipp Telemann)

Singen ist ein Antidepressivum. Singen entspannt, bringt uns aus dem Kopf und verbindet uns direkt mit unserem Herzen. Singen stärkt in unsere Verbundenheit mit etwas was größer ist als wir – Gott. In Neuen geistlichen Liedern wollen wir Gott loben und unsere Freude zum Ausdruck bringen.

Leitung: Erzabt Wolfgang Öxler OSB, Jutta Rüth

Begleitung: Musik-Band „wolf-gang“

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 90,00 €

Anmeldeschluss: 27.08.27

Fr. 24.09. (17:00 Uhr) – | ACHTSAMKEIT &
 So. 26.09. (13:30 Uhr) | BOGENSCHIESSEN

Körper und Geist in Einklang: Bogenschießen als Achtsamkeitspraxis

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 73

Leitung: Martin Schnell

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 142,50 €

Kursgebühr: 245,00 €

Anmeldeschluss: 27.08.27

OKTOBER

Sa. 09.10. von | MÄNNERSAMSTAG:
 09:00 Uhr bis 19:30 Uhr | Powerbank for the Soul

Verliere deinen Kopf nicht

Wenn die Situation uns fordert, reizt und beschleunigt, brauchen wir innere Klarheit, Selbstkontrolle und eine aufrechte Haltung. Dieser Männertag hilft uns, mit einem kühlen Kopf in Selbstkontrolle zu bleiben. Inspiration finden wir im St. Denis, dem ersten Bischof von Paris.

Impuls, Austausch, Aktivität und Grillen.

Leitung: P. Otto Betler OSB, Gerhard Kahl

Verpflegung: 33,00 €

Kursgebühr: 45,00 €

Anmeldeschluss: 30.09.27

Mo. 11.10. (14:30 Uhr) – | INTENSIVSEMINAR
 Mi. 13.10. (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 184,80 €
Kursgebühr: 150,00 €
Anmeldeschluss: 13.09.27

Fr. 15.10. (17:00 Uhr) – | ENNEAGRAMM-VERTIEFUNG
So. 17.10. (13:30 Uhr)

Subtypen und Flügel

Auch wenn wir zum gleichen Enneagramm-Muster gehören, sind wir verschieden. Ganz individuell auf unserem Weg, aber auch innerhalb des Enneagramms. Jedes der neun Muster zeigt sich in drei Varianten oder „Subtypen“. Der jeweilige Subtyp weist markante Nuancen auf, so dass sich Fokus und Erscheinungsbild der Personen deutlich unterscheidet. Auch eines der Nachbarmuster, der „Flügel“, kann eine individuelle Ausprägung des eigenen Muster zeigen. Im Seminar versuchen wir durch Input aber vor allem auch kreativ und spielerisch den eigenen Subtypen zu erkennen.

Eine relativ klare Einschätzung des eigenen Muster ist notwendig.

Leitung: Dorothea Hahn
Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €
Kursgebühr: 120,00 €
Anmeldeschluss: 17.09.27

Fr. 15.10. (17:00 Uhr) – | TANZEN, SINGEN, BESINNEN
So. 17.10. (13:30 Uhr) | UND KREATIV SEIN

„Drei Pfade hat der Mensch in sich: die Seele, den Leib und die Sinne“. (Hildegard v. Bingen)

In beschwingten und meditativen Kreistänzen, Liedern, kreativen und besinnlichen Impulsen wollen wir der Seele, dem Leib und unseren Sinnen Raum geben. Klänge, Töne, Rhythmus, Bewegung und erlebte Gemeinschaft bringen Leib und Seele in Einklang und schenken Stärkung und Resilienz.

Leitung: Elisabeth Wiedemann, Raphael G. Jakob &
Pfr. i.R. Hans Fischer

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €
Kursgebühr: 125,00 €
Anmeldeschluss: 17.09.27

Sa. 16.10. von
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

TAGESSEMINAR

Neu!

Good Vibrations – Klänge und meditatives Zeichnen

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 70

Leitung: Christa Geiger

Verpflegung: 31,80 €

Kursgebühr: 55,00 €

Anmeldeschluss: 01.10.27

Fr. 22.10. (17:00 Uhr) -
So. 24.10. (13:30 Uhr)

WALK AND TALK

Auf den Spuren des hl. Benedikt unterwegs in St. Ottilien

Vor rund 1.500 Jahren verfasste der Ordensgründer Benedikt seine Regel. Das Werk hat seine Bedeutung bis heute nicht verloren. Es ist aber nicht nur Basis für das Lebenskonzept benediktinischer Ordensgemeinschaften, sondern auch ein kluger Ratgeber für unsere weltliche Gesellschaft. Wer sich mit der Regel beschäftigt, wird erkennen: Diese Schrift ist trotz ihres beachtlichen Alters top aktuell.

Gemeinsam spazieren wir auf dem Gelände der Erzabtei und suchen Orte auf, die Bezug haben zu wichtigen Impulsen der Regel. In kleinen Teams erarbeiten wir anschließend, wie wir diese Impulse für uns selbst im Alltag nutzen und unser Leben dadurch bereichern können.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 275,00 €

Anmeldeschluss: 24.09.27

Fr. 29.10. (17:00 Uhr) -
So. 31.10. (13:30 Uhr)

MEDITATIVES TROMMELN IM
HERBST

Kraft tanken für die dunkle Jahreszeit

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wichtig: Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie eine Djembe ausleihen möchten (Leihgebühr 10,00 Euro, wird im Kurs bezahlt).

Leitung: Karin Plötz

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 01.10.27

Fr. 29.10. (17:00 Uhr) – | WOCHENENDKURS
So. 31.10. (13:30 Uhr)

Neu!

Altwerden – mit Mut und Entdeckerfreude

In diesem Workshop wollen wir das eigene Älterwerden in Blick nehmen. In der Gesellschaft wird das Thema eher vermieden und doch kommt es unausweichlich auf jeden zu. Will ich diesen Lebensabschnitt nur resigniert an mir geschehen lassen oder möchte ich bewusst Akzente setzen und dem Raum geben, was mir wichtig geworden ist? Das Alter ist auch eine Art Erntezeit, in der ich meine reichen Lebenserfahrungen einfahren kann, in der ich zurückschauen kann, wie ich geworden bin. Beim Altern geht es um Abschied und Verluste, aber es gibt auch Neues, Spannendes zu entdecken. Und welche Weichen möchte ich jetzt schon stellen? Über all diese Aspekte wollen wir uns an diesem Wochenende austauschen. Dabei werden wir inspiriert durch eine biblische Gestalt, Symbole, kreative Elemente, einfache Körperübungen und Impulstexte.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 135,00 €

Anmeldeschluss: 01.10.27

NOVEMBER

Fr. 05.11. (17:00 Uhr) – | MOSAIKWOCHELENDE
So. 07.11. (13:30 Uhr)

Kreativität & Entspannung

Gemeinsam tauchen wir ein in die meditative Kunst des Mosaiklegens ein und lassen uns von Farben, Formen und Materialien inspirieren. In der besonderen Atmosphäre eines Klosters entsteht eine kreative Auszeit, in der verschiedene Schneide- und Legetechniken erkundet werden. Schritt für Schritt gestalten wir individuelle Kunstwerke mit Fliesen: farbenfrohe Trittplatten, Vogeltränken, kleine Beistelltische oder Mosaikbilder (max. 35 cm).

Bitte den Basisträger (Trittplatte aus Stein, Granit oder Beton, unglasierter Terrakottauntersetzer, Tischplatte, etc.) zum Bekleben mitbringen. Alle Arbeitsmaterialien und Werkzeuge stehen bereit. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – alle sind herzlich willkommen.

Leitung: Sabine Schüle

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 230,00 € zuzügl. Material

Anmeldeschluss: 08.10.27

Fr. 12.11. (17:00 Uhr) – | AUFSTELLUNGSWORKSHOP
 So. 14.11. (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 oder der Kindheit 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 Kindes, das noch in dieser Situation feststeckt?

Diesen Fragen ist das Wochenende gewidmet.

Leitung: Rotger Heilmeier

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 315,00 €

Anmeldeschluss: 15.10.27

Fr. 19.11. (17:00 Uhr) – | WOCHENENDKURS
 So. 21.11. (13:30 Uhr)

Spirit und Spirituoses „Katholisches Kentucky“

Das erste landeinwärts gelegene Bistum der Vereinigten Staaten war Bardstown Kentucky, später geteilt in 40 Bistümer und Erzbistümer wie Chicago und Detroit. Das erste Trappisten-Kloster in den USA, Gethsemane, Heimat des Thomas Merton, liegt auch in Kentucky. Wir werden dieses Pionier-Gebiet der amerikanischen Kirche entdecken und verkosten das berühmte und kostbare Nebenprodukt der frühen französischen katholischen Kultur: Bourbon.

Leitung: P. Otto Betler OSB

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 120,00 €

Anmeldeschluss: 22.10.25

Sa. 20.11. von | WORKSHOP ZUR
 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr | PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

Advent – Warten auf das Licht

Neu!

Die Werbung in der Vorweihnachtszeit gaukelt uns eine Idylle vor, die unsere Sehnsucht nach Licht, Wärme, Freundschaft, Liebe, Mitmenschlichkeit, Friede anspricht. In diesem Workshop wollen wir der tieferen Bedeutung von Advent und Weihnachten nachgehen und uns öffnen für das Neue, Unerhörte, das mit Gottes Menschwerdung auf der Erde geschehen ist.

Impulse zur persönlichen Besinnung, Austausch in der Gruppe, Symbole, kreative Elemente und einfache meditative Tänze helfen uns dabei.

Leitung: Sr. Veronika Hornung OP

Verpflegung: 29,60 €

Kursgebühr: 50,00 €

Anmeldeschluss: 05.11.27

Fr. 26.11. (17:00 Uhr) -
So. 28.11. (13:30 Uhr)

BESINNUNGSWOCHENENDE zum
Adventsbeginn

Neu!

Auf dem Weg sein...

Wir wollen mit spirituellen Impulsen, adventlichen Liedern, Zeiten der persönlichen Besinnung und einem kleinen Spaziergang uns auf den Weg in den Advent machen und uns einstimmen auf das Kommen und der Menschwerdung Jesu.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 29.10.27

Sa. 27.11. von
09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

OASENTAG

Was war gut im letzten Jahr? Ein positiver Jahresrückblick

Nicht nur in den Medien gehören Jahresrückblicke zu den festen Programmbestandteilen. Vielfach ziehen auch wir am Ende des Jahres eine persönliche Bilanz. Dabei drängen sich manchmal die negativen Ereignisse in den Vordergrund.

An diesem Tag richten wir den Blick auf die Dinge, die gut gelaufen sind in den letzten zwölf Monaten. Bei jedem Menschen gibt es eine große Anzahl davon. Wir müssen nur die positiven Aspekte in den Fokus nehmen. Manchmal sind es vermeintliche Kleinigkeiten, die man leicht übersieht.

Wir beleuchten die glücklichen Momente. Wir betrachten, was wir aus schwierigen Situationen lernen konnten. Wo wir neue Ressourcen entdeckt haben und Kraft schöpfen konnten. So können wir gestärkt und dankbar ins neue Jahr gehen.

Leitung: Dr. Petra Altmann

Verpflegung: 31,80 €

Kursgebühr: 63,00 €

Anmeldeschluss: 12.11.27

DEZEMBER

Fr. 10.12. (17:00 Uhr) – | TRAUERBEGLEITUNG
So. 12.12. (13:30 Uhr)

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

Ausführliche Kursbeschreibung auf S. 66

Leitung: Christian Borowski

Pension: EZ/Dusche/WC 179,70 €

Kursgebühr: 100,00 €

Anmeldeschluss: 12.11.27

Di. 28.12. (17:00 Uhr) – | SILVESTERKURS
Sa. 01.01. (13:30 Uhr)

Theologie der Epiphanie

Die heiligen drei Könige, obwohl eng verbunden mit der Weihnacht, sind nur ein kleiner Teil der Theologie des Epiphaniefestes. Orthodoxe Christen feiern Epiphanie höher als Weihnachten. Durch Musik, Gebet, Impulse, Diskussionen und andere Aktivitäten betrachten wir dieses hochheilige Mysterium.

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

Pension: EZ/Dusche/WC 364,50 € oder

EZ/Etagendusche/-WC 290,10 €

Kursgebühr: 130,00 €

Anmeldeschluss: 30.11.27



FEBRUAR

Mo. 08.02. (17:00 Uhr) – | BESINNUNGSTAGE mit Nordic
Fr. 12.02. (09:30 Uhr) | Walken Einheiten

Jahreszeiten

Winter, Frühling, Sommer, Herbst – Jede Jahreszeit hat ihren Reiz.

Spirituelle Impulse, Bilder, Meditationen, Lieder und die „Vier Jahreszeiten von Vivaldi“ wollen uns einstimmen auf die unterschiedlichen Jahreszeiten im Jahr. Durch das tägliche Bewegen im „Nordic Walking Stil“ wollen wir die Natur bewusst erleben. In allem Gottes Kraft spüren, Gott suchen, Gott selbst entdecken und finden.

Leitung: Brigitte Eder

Pension: EZ/Dusche/WC 331,40 €

Kursgebühr: 125,00 €

Anmeldeschluss: 04.01.27

M A I

Do. 27.05. (17:00 Uhr) – | BIKE AND SPIRIT
So. 30.05. (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. Matthäus Mayer OSB, Br. Antonius Pimiskern OSB

Pension: EZ/Etagendusche/-WC 178,10 €

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldeschluss: 29.04.27



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: 07.01.; 21.01.; 28.01.; 04.02.; 11.02.; 18.02.; 25.02.; 11.03.; 18.03.; 08.04.; 15.04.; 22.04.; 29.04.; 13.05.; 17.05.; 20.05.; 27.05.; 03.06.; 10.06.; 17.06.; 24.06.; 01.07.; 08.07.; 15.07.; 22.07.; 29.07.; 02.09.; 09.09.; 23.09.; 30.09.; 14.10.; 21.10.; 28.10.; 11.11.; 18.11.; 25.11.; 02.12.; 09.12.; 16.12.

im Ottilienheim von 19:00 bis 21:00 Uhr

Kosten: 8,00 € pro Einheit

An den Samstagen: 09.01.; 13.02.; 13.03.; 10.04.; 15.05.; 12.06.; 03.07.; 11.09.; 13.11.; 18.12.

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 2027: 08.01.; 05.02.; 05.03.; 02.04.; 30.04.; 04.06.; 02.07.; 06.08.; 03.09.; 01.10.; 05.11.; 03.12.

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 personenbezogenen Daten gemäß § 6KDR-OG zum Zwecke der Auftragsabwicklung verarbeitet werden und mittels einer Teilnehmerliste an die Referenten zum Zwecke der Auftragserfüllung 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 Erstattung von nicht eingenommenen Mahlzeiten während des Kurses, bei verspäteter Anreise oder frühzeitiger Abreise möglich ist.

Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, informieren wir Sie umgehend und setzen Sie gerne auf die Warteliste. Bei besonders stark nachgefragten Kursen gilt, dass zunächst diejenigen berücksichtigt 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 – ZIMMERBEZUG

Die genaue Anfangszeit der Veranstaltung entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursausschreibung. Die Zimmer können Sie am Anreisetag von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr beziehen. Am Abreisetag verlassen Sie bitte die Gästezimmer bis 09:30 Uhr. Wir setzen voraus, dass Sie an der gesamten Veranstaltung teilnehmen.

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	94,20 €	88,80 €
Zweibett-Zimmer mit Dusche & WC	78,90 €	73,50 €
Einzelzimmer mit Etagedusche/-WC	76,10 €	71,50 €
Zweibett-Zimmer mit Etagedusche/-WC	68,30 €	63,70 €

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



Eva-Maria Birke

Diplom-Ingenieurin, Mutter von drei Kindern, Lehrerin, Yogalehrerin für Erwachsene und Kinder, Coaching Ausbildung mit der systemischen Bild-, Gestalt- und Traumatherapie



Dr. Bärbel-Elija Bleher

(*1967) promovierte Biologin; Personalentwicklung junger Wissenschaftler:innen an einem Klimaforschungszentrum; Exerzitien- und geistliche Begleiterin (GCL-SJ)



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, Ausbildung in geistlicher Begleitung, 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.



P. Dr. Willibrord Driever OSB

(*1954) Klostereintritt 1985, Priesterweihe 1991, Studium der Theologie. Doktorarbeit: „Der geistliche Begleiter nach der Regula Benedicti: Historische, textanalytische und pastorale Perspektiven“. Unterscheidung von Krankheitsphänomenen und Phänomenen des geistlichen Lebens.



Brigitte Eder

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



Uwe Fischer

(*1962) VERMEULEN® Coach. Brückenbauer zwischen christlicher Spiritualität und wissenschaftlich fundiertem Coaching. Er hilft Menschen, ihr einzigartiges Selbst zu finden und so zufrieden zu werden. Er begleitet sie auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, innerer Freiheit und Selbstvertrauen und eröffnet neue Zugänge zu den eigenen Stärken und Ressourcen.



Christa Geiger

Vielseitig künstlerisch tätig. Musikalischer Schwerpunkt Handpan sowie Klang- und Rhythmusinstrumente.



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



Br. Josef Götz OSB

(*1957) Gymnasiallehrer für Math., Physik und kath. Religion, von 1986 bis 2023 Lehrer am Gymnasium in St. Ottilien, als Cellerar verantwortlich seit 2006 für Finanzen und Personal in St. Ottilien, Engagement und Publikationen im Dialog der Religionen in St. Ottilien, Kursarbeit.



Angela Grabowski

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



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 Vincentinerinnen, Gemeindeferentin, 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.



Sybill Haupt

seit 1993 Qigong-Lehrerin, Zertifikat von der ZPP (zentrale Prüfstelle Prävention), Ausbildung in Qigong bei Großmeister Li (München), Dr Qiaoqui (Graz), Li Hechun sowie Liu Ya Fei (Beidahe/China). Mitglied der medizinischen Gesellschaft Qigong Yangsheng.



Rotger Heilmeier

Diplom-Psychologe, Heilpraktiker, Homöopath und Familien- und Systemaufsteller. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen in Einzelberatungen, Seminaren und Ausbildungen. Seine Schwerpunkte sind systemische Aufstellungen, Homöopathie sowie naturverbundene Heilweisen.



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 umwelt-relevanter Schulungen



Vlasta Kemr

(*1962) Maler und Zeichner, abgeschlossenes Kunststudium. Er bietet Unterricht in Mensch und Tier-Anatomie, Raum und Landschaftsperspektive im Bezug auf christliche Thematik in verschiedenen Techniken unter fachlich-pädagogischer Anleitung für Anfänger und Fortgeschrittene an.



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



Thomas Knögel

(*1960) Diplom Theologe, Religionslehrer an Berufsschulen, Schul-, Gefängnis- und Krisenseelsorger i.R.; Selbststudium Mystik und Spiritualität



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, Profess 2025, Priesterweihe 2025. Lehramtsstudium in Weingarten (Württ.) und Theologiestudium in Rom. Lehrer am Rhabanus-Maurus-Gymnasium St. Ottilien, Vizepostulator für die Seligsprechung der „Märtyrer von Tokwon“, Seelsorger und Kursleiter



Br. Matthäus Mayer OSB

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



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



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, Exerzitienleiter, Integrative Gestaltarbeit, Musiker



Dr. med. Annette Ottinger

(*1982) Ärztin für Radioonkologie und Strahlentherapie, Palliativmedizinerin, Trainerin für Meditation und Achtsamkeit, langjährige Meditationspraxis im Stil des Zen



Elisabeth Pfau

(*1967) Heilpraktikerin in eigener Praxis, Fußreflex-Therapeutin (Schule Hanne Marquardt) seit 2011, Leiterin des Therapeutinnen-Arbeitskreis Fußreflex in Bartholomä seit 2012 und bei Fußreflex-Workshops bei der Fachmesse „Gut zu Fuß“ in Stuttgart, Vortragstätigkeit



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 Transformationsbemühungen. Verschiedene Prämierungen für wissenschaftliche und praktische Leistungen, zahlreiche Publikationen.



Br. Antonius Pimiskern OSB

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



Karin Plötz

(*1963) Ausbildungen zu Gesundheitsmanagement, Gesundheitsmoderation, Gesprächsführung und Gruppenleitung



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.



P. Prof. Dr. OP Ulrich Steymans

(*1961) Dominikaner in Wien, von 2004 bis 2021 Professor für Altes Testament und Biblische Umwelt an der Universität Freiburg (CH) und seit 2012 in ökologischer Theologie aktiv. Im Laufe der Jahre beschäftigte er sich immer wieder mit den buddhistischen Meditationsweisen und mystischen Schriften der dominikanischen Tradition.



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

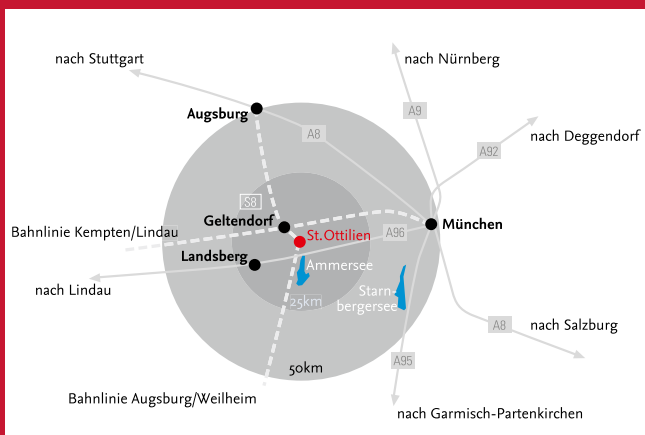
(*1959) Musik- und Tanzpädagogin, Gestaltpädagogin, Kneipp-Mentorin



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

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

