



Programmheft Spirituelle Angebote 2026

in Oberösterreich
SPIRITUELLE WEG BEGLEITERINNEN



Katholische Kirche
in Oberösterreich

Inhalt



01 Exerzitien

Seite 3-11



02 Geistliche Begleitung

Seite 12-13



03 Meditation/Kontemplation

Seite 14-22



04 Pilgern

Seite 23-28

Impressum und Offenlegung gemäß § 25 MedienG:

Medieninhaberin: Katholische Kirche in Oberösterreich, Bereich Verkündigung & Kommunikation, Fachbereich Glauben.Heute, Team Spiritualität & Dialog, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz.

Redaktion: Mag.^a Margarethe Birngruber-Wimmer, Anita Katušić, Mag. Gerald Kiesenhofer, Mag. Thomas Obermeir, Andrea Reisinger BEd in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Spirituelle Wegbegleiter:innen.

Gestaltung: Goldberg Design Johannes Lueghamer e. U.

Fotonachweise: luchschenF-stock.adobe.com (Titelseite), Adobe Stock

Blattlinie: Informations- und Kommunikationsorgan des Netzwerks Spirituelle Wegbegleiter:innen. Es werden keine Beteiligungen an Medienunternehmen oder Mediendiensten gehalten.

Sr. Esther Ganhör
Exerzitienleiterin,
Geistliche
Begleiterin

Gott hält mich in Atem!

Pfingstliche Einzelexerzitien

Einzelexerzitien mit Gemeinschaftselementen. Der Geist Jesu ist bereit, Raum zu schaffen, Neues anzuregen, zu beruhigen und zu bewegen. Es ist gut fürs Leben, ihm von Herzen Gelegenheit dazu zu geben. So kommen wir zu uns selbst, werden Mensch.

Tägliche Elemente: biblischer Impuls, Einzelgespräche, gemeinsame und einsame Meditation, Leibwahrnehmung, Abendfeier, im Schweigen.

Die einladende Atmosphäre des Hauses in Gaubing mitten im Grünen spielt ganz fein und behutsam mit.

TERMIN:

22.05.26, 17:00 Uhr bis 25.05.26, 13:00 Uhr (Kurzform)

22.05.26, 17:00 Uhr bis 29.05.26, 09:30 Uhr (Langform)

Ort: Haus der Besinnung Gaubing, Großer Meditationsraum
Gaubing 2 | 4633 Gaubing

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Sr. Anneliese Kirchweger

haus-der-besinnung@gaubing.kreuzschwestern.at | 07247/8142

Anmeldeschluss:

Für Kurzform: bis spätestens 08.05.26

Für Langform: bis spätestens 30.04.26

Teilnehmerzahl:

mindestens 3 | maximal 8

Kosten: Unterkunft und Verpflegung: € 55 pro Tag

Kursgebühr: zw. € 95 und € 115 (Kurzform)

zw. € 175 und € 205 (Langform)

Sr. Emmanuela Reich
 Exerzitien
 Begleiterin
 Marienschwester
 vom Karmel

Mit einem guten Freund leben Karmelitanische Exerzitien

Das VATERUNSER ist eine kostbare Perle und das bekannteste Gebet der Christenheit. Es geht auf Jesus von Nazaret zurück. Doch nicht allen ist bewusst, dass das VATERUNSER mehr ist als eine Gebetsformel, die man mehr oder weniger andächtig betet. Vielmehr vermittelt das VATERUNSER etwas von der „Lebenskunst“, die Jesus lehrte. Es ist eine Gebets- und Lebensschule, ein Weg in die „Herzmitte“ des Evangeliums, nicht nur für praktizierende Christen, sondern darüber hinaus für alle, die in der christlichen Religion nach spiritueller Lebensweisheit und konkreter Lebenshilfe suchen.

Elemente dieser Tage sind:

- durchgehendes Schweigen
- täglich zwei Vorträge
- täglich Morgenlob
- täglich Heilige Messe oder Wort-Gottes-Feier
- Tagesschluss: Kurz-Impuls
- ein persönliches Gespräch als Angebot

TERMIN:

22.06.26, 18:00 Uhr bis 27.06.26, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau,
 Fischereckstraße 23 | 4645 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Haus der Achtsamkeit | office@hausderachtsamkeit.com | 07616/8258

Anmeldeschluss:

08.06.26

Teilnehmerzahl:

mindestens 6 | maximal 18

Kosten: € 90 Kursbeitrag

€ 510 Nächtigung im Einzelzimmer Standard (inkl. Vollpension)

Sonstiges:

Pauschal-Preis für 5 Nächte inkl. Vollpension je nach Zimmerkategorie für 2026 laut Angebotsfolder Haus der Achtsamkeit

Kontemplative Exerzitien

**Sr. M. Huberta
Rohrmoser**
Diplompädagogin

**P. Laurentius
Resch OSB**
Prior,
Novizenmeister

**Dipl.-Pass.in
Gabriele
Miglbauer**
Seelsorgerin

Manchmal sehnen wir uns danach, still bei uns zu sein, in uns hinein-zuhorchen, den in uns gegenwärtigen Gott zu suchen. Aber sobald wir äußerlich ruhig werden, gehen in uns Lärm und Unruhe los. Der Übungsweg von F. Jalics SJ bietet Hilfen an, die Beschäftigung mit den eigenen Gedanken und Gefühlen loszulassen, ohne zu verdrängen, über das Wahrnehmen der Natur und meiner selbst zur Wahrnehmung der Wirklichkeit Gottes in meiner Tiefe im liebevoll schweigenden Beten des Namens Jesus Christus.

Programm:

- gemeinsames Gebet in der Stille in Einheiten zu je 30 Minuten
- kontemplatives Beten des Namens Jesus Christus
- Hl. Messe mit Ansprache zum Exerzitienweg
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- Einzelbegleitung
- durchgehendes Schweigen
- **Vorgespräch mit Sr. M. Huberta Rohrmoser erforderlich (0664/2505644)!**

TERMIN:

12.07.26, 18:00 Uhr bis 19.07.26, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit,
Fischereckstraße 23 | 4645 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Sr. Huberta Rohrmoser | sr.rohrmoser@wincom.at | 0664/2505644

Teilnehmerzahl:

mindestens 6 | maximal 20

Kosten:

€ 126 Kursbeitrag
€ 714 Nächtigung im Einzelzimmer Standard (inkl. Vollpension)

Sonstiges:

Preise pro Person je nach Zimmerkategorie laut Angebotsfolder 2026
Haus der Achtsamkeit Grünau | 07616/8258
office@hausderachtsamkeit.com www.hausderachtsamkeit.com

**Sr. M. Huberta
Rohrmoser**
Diplompädagogin

**Mag.^a Irmgard
Lehner**
Theologin,
Seelsorgerin

Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen

Kontemplative Exerzitien für Geübte

**Voraussetzung: mind. 4x kontemplative Exerzitien mitgemacht,
Meditationspraxis im Alltag**

Manchmal sehnen wir uns danach, still bei uns zu sein, in uns hineinzuhorchen, den in uns gegenwärtigen Gott zu suchen. Aber sobald wir äußerlich ruhig werden, gehen in uns Lärm und Unruhe los. Der Übungsweg von F. Jalics SJ bietet Hilfen an, die Beschäftigung mit den eigenen Gedanken und Gefühlen loszulassen, ohne zu verdrängen, über das Wahrnehmen der Natur und meiner selbst zur Wahrnehmung der Wirklichkeit Gottes in meiner Tiefe im liebevoll schweigenden Beten des Namens Jesus Christus.

Programm:

- gemeinsames Gebet in der Stille in Einheiten zu je 30 Minuten
- kontemplatives Beten des Namens Jesus Christus
- Hl. Messe mit Ansprache zum Exerzitienweg
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- Einzelbegleitung
- durchgehendes Schweigen
- **Vorgespräch mit Sr. M. Huberta Rohrmoser erforderlich (0664/2505644)!**

TERMIN:

01.08.26, 18:00 Uhr bis 10.08.26, 09:00 Uhr

Periodische Veranstaltung:

Ort: Haus der Achtsamkeit, Fischereckstraße 23 | 4645 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Sr. Huberta Rohrmoser | sr.rohrmoser@wincom.at | 0664/2505644

Teilnehmerzahl: mindestens 6 | maximal 20

Kosten: € 180 Kursbeitrag

€ 895 Nächtigung im Einzelzimmer Standard (inkl. Vollpension)

Sonstiges: Preise pro Person je nach Zimmerkategorie laut Angebotsfolder 2026 Haus der Achtsamkeit Grünau | 07616/8258
office@hausderachtsamkeit.com www.hausderachtsamkeit.com

**Bitte beachten:
Die
Veranstaltung
ist ausgebucht.
Aktuell ist nur
mehr eine
Anmeldung auf
Warteliste
möglich.**

Kontemplative Exerzitien

**Sr. M. Huberta
Rohrmoser**
Diplompädagogin

**Mag.^a Michaela
Steidl**
Pastoral-
Assistentin

Voraussetzung: mind. 4x kontemplative Exerzitien mitgemacht, Meditationspraxis im Alltag

Manchmal sehnen wir uns danach, still bei uns zu sein, in uns hinein-zuhorchen, den in uns gegenwärtigen Gott zu suchen. Aber sobald wir äußerlich ruhig werden, gehen in uns Lärm und Unruhe los. Der Übungsweg von F. Jalics SJ bietet Hilfen an, die Beschäftigung mit den eigenen Gedanken und Gefühlen loszulassen, ohne zu verdrängen, über das Wahrnehmen der Natur und meiner selbst zur Wahrnehmung der Wirklichkeit Gottes in meiner Tiefe im liebevoll schweigenden Beten des Namens Jesus Christus.

Programm:

- gemeinsames Gebet in der Stille in Einheiten zu je 30 Minuten
- kontemplatives Beten des Namens Jesus Christus
- Hl. Messe mit Ansprache zum Exerzitienweg
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- Einzelbegleitung
- durchgehendes Schweigen
- **Vorgespräch mit Sr. M. Huberta Rohrmoser erforderlich (0664/2505644)!**

TERMIN:

10.08.26, 18:00 Uhr bis 17.08.26, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit, Fischereckstraße 23 | 4645 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Sr. Huberta Rohrmoser | sr.rohrmoser@wincom.at | 0664/2505644

Teilnehmerzahl:

mindestens 6 | maximal 20

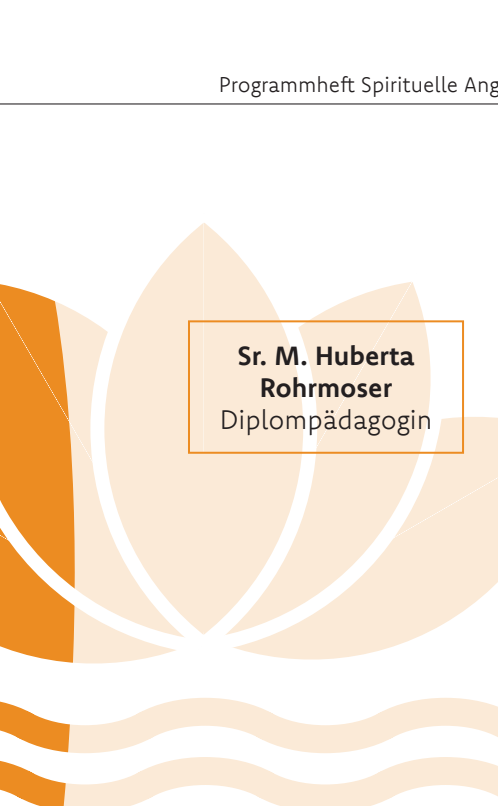
Kosten: € 126 Kursbeitrag

€ 714 Nächtigung im Einzelzimmer Standard (inkl. Vollpension)

Sonstiges: Preise pro Person je nach Zimmerkategorie laut Angebotsfolder

2026 Haus der Achtsamkeit Grünau | 07616/8258

office@hausderachtsamkeit.com www.hausderachtsamkeit.com



**Sr. M. Huberta
Rohrmoser**
Diplompädagogin

Kontemplative Kurz-Exerzitien für Geübte

Voraussetzung: mind. 4x kontemplative Exerzitien mitgemacht, Meditationspraxis im Alltag

Manchmal sehnen wir uns danach, still bei uns zu sein, in uns hineinzuhorchen, den in uns gegenwärtigen Gott zu suchen. Aber sobald wir äußerlich ruhig werden, gehen in uns Lärm und Unruhe los. Der Übungsweg von F. Jalics SJ bietet Hilfen an, die Beschäftigung mit den eigenen Gedanken und Gefühlen loszulassen, ohne zu verdrängen, über das Wahrnehmen der Natur und meiner selbst zur Wahrnehmung der Wirklichkeit Gottes in meiner Tiefe im liebevoll schweigenden Beten des Namens Jesus Christus.

Programm:

- gemeinsames Gebet in der Stille in Einheiten zu je 30 Minuten
- kontemplatives Beten des Namens Jesus Christus
- Hl. Messe mit Ansprache zum Exerzitienweg
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- Einzelbegleitung
- durchgehendes Schweigen

TERMIN:

06.09.26, 18:00 Uhr bis 10.09.26, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit, Fischereckstraße 23 | 4645 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Sr. Huberta Rohrmoser | sr.rohrmoser@wincom.at | 0664/2505644

Teilnehmerzahl:

mindestens 6 | maximal 25

Kosten: € 72 Kursbeitrag

€ 408 Nächtigung im Einzelzimmer Standard (inkl. Vollpension)

Sonstiges:

Preise pro Person je nach Zimmerkategorie laut Angebotsfolder 2026
Haus der Achtsamkeit Grünau | 07616/8258
office@hausderachtsamkeit.com www.hausderachtsamkeit.com

Sr. Emmanuela Reich
 Exerzitien
 Begleiterin
 Marienschwester
 vom Karmel

Karmel-Besinnungstage WEG NACH INNEN - zu Quellen lebendigen Wassers

Der Mensch von Gott bewohnt – Dazu einige Zeugnisse aus dem Teresianischen Karmel

Diese drei Besinnungstage wollen uns zur schönsten Glaubenswahrheit unseres Lebens führen, um Schritte zu einem neuen Christ-Sein zu wagen. Auf diesem Weg nach innen werden uns Heilige aus dem Karmel und das Ikonen-Bild „Maria vom Zeichen“ durch die Tage begleiten.

Elemente dieser Tage sind:

- gemeinsame Gebetszeit – Morgenlob
- täglich zwei Impulsvorträge
- täglich Heilige Messe oder Abendmeditation
- Zeiten der Stille und des Schweigens, soweit die Rahmenbedingungen eines Curhauses es zulassen
- Wohlfühlwendungen aus der heilsamen Kneipptradition nach freier Wahl
- Begleitgespräch auf Wunsch als Angebot

TERMIN:

04.10.26, 17:30 Uhr bis 08.10.26, 10:00 Uhr

Ort: Curhaus Marienschwestern GmbH Bad Kreuzen,
 Bad Kreuzen 106 | 4362 Bad Kreuzen

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus der Marienschwestern | badkreuzen@marienschwestern.at
 07266/6281

Anmeldeschluss:

Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn

Teilnehmerzahl: mindestens 4 | maximal 20

Kosten: auf Nachfrage

Sonstiges: Preise pro Person je nach Zimmerkategorie laut Angebotsfolder 2026 Curhaus der Marienschwestern

Einzelexerzitien

**Mag.^a Susanne
Gross**
Theologin,
Kontemplations-
lehrerin

Die Tage im Schweigen verbringen, einen intensiven, individuellen spirituellen Weg gehen und dabei begleitet werden. Täglich drei persönliche Gebets- bzw. Meditationszeiten von 20–45 Minuten.

Impulse dazu beim täglichen Gespräch mit der Begleiterin. Teilnahme an den Gebeten der Mönche möglich.

1. TERMIN:

17.05.26, 17:00 Uhr bis 22.05.26, 13:00 Uhr

2. TERMIN:

02.08.26, 17:00 Uhr bis 07.08.26, 13:00 Uhr

Ort:

Europakloster Gut Aich | Aich 3 | 5340 Sankt Gilgen

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Susanne Gross | gross@asak.at | 0677/62676031
www.europakloster.com

Teilnehmerzahl:

mindestens 2 | maximal 4

Kosten: € 280 Seminargebühr

€ 415 Vollpension

Sonstiges: Preise pro Person je nach Zimmerkategorie laut Angebotsfolder 2026 Europakloster Gut Aich

Sr. M. Huberta
Rohrmoser
Diplompädagogin

Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen

Kontemplative Kurz-Exerzitien

Manchmal sehnen wir uns danach, still bei uns zu sein, in uns hinein-zuhorchen, den in uns gegenwärtigen Gott zu suchen. Aber sobald wir äußerlich ruhig werden, gehen in uns Lärm und Unruhe los. Der Übungsweg von F. Jalics SJ bietet Hilfen an, die Beschäftigung mit den eigenen Gedanken und Gefühlen loszulassen, ohne zu verdrängen, über das Wahrnehmen der Natur und meiner selbst zur Wahrnehmung der Wirklichkeit Gottes in meiner Tiefe im liebevoll schweigenden Beten des Namens Jesus Christus.

Programm:

- Schrittweise Einführung in die Kontemplation
- Gemeinsames Meditieren
- Möglichkeit, an der Eucharistiefeyer teilzunehmen
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- Einzelbegleitung
- Durchgehend Schweigen

TERMINE:

Montag, 31.08.26, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Dienstag, 01.09.26, von 09:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 02.09.26, von 09:00 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 03.09.26, von 09:00 bis 21:00 Uhr

Freitag, 04.09.26, von 09:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt,
Promenade 13 | 3353 Seitenstetten

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Bildungszentrum St. Benedikt | bildungszentrum@st-benedikt.at
07477/42885

Teilnehmerzahl:

mindestens 6 | maximal 20

Kosten: € 125 pro Person

Sonstiges: Verpflegung und Unterkunft
Angebot über Bildungszentrum St. Benedikt

Informationstag Lehrgang Geistliche Begleitung 2027/28

**Mag. Br. Thomas
Hessler OSB**

**Mag.^a Hermine
Harra-Szyhska**

Dr. Reinhard König

An diesem Tag lernen Sie die Struktur und Methoden des Ausbildungslehrganges kennen und wir beschäftigen uns mit den Themen und Inhalten der Kurswochen.

Wir besichtigen gemeinsam die Erfahrungs- und Lernräume des Klosters Gut Aich und nehmen an der Mittagsmeditation teil.

Die Anmeldung erfolgt mittels Bewerbungsunterlagen. Informationen hierfür bekommen Sie am Ende dieses Kennenlertages.

TERMIN:

13.06.26, 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Ort: Kloster Gut Aich,
Winkl 2 | 5340 St. Gilgen

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Diözese Linz Fachbereich Glauben Heute
0732/76103291 | lehrgang-swb@dioezese-linz.at

Anmeldeschluss:

06.06.26

Teilnehmerzahl:

mindestens 16 | maximal 30

Kosten: kostenlos

Sonstiges: Pauschale € 15 pro Person für Verpflegung

Gesammelt, genährt und gesandt

**Sr. Irene
Lamplmayr**
Ordensfrau,
Geistliche
Begleiterin

**Mag.^a Irmgard
Lehner**
Geistliche
Begleiterin

Kontemplative Tage für Seelsorger:innen

Die Haltung eines gesammelten Da-Seins bei sich selbst ermöglicht es, bewusst in der Gegenwart Gottes und nahe bei den Menschen zu sein. Sie werden durchlässig für das Heilvolle, für das Sie von Gott her in die Welt gesandt sind. Die Stille unterstützt den Prozess des achtsamen Da-Seins.

Sie üben eine einfache Meditationsweise, die Sie Schritt für Schritt aus Ihren inneren Kraftquellen nährt. Sie lassen sich auf einen Prozess der Selbsterkenntnis ein, der gleichzeitig für die Wahrnehmung des göttlichen Geheimnisses bereit macht.

Für die Teilnahme sind keine Vorerfahrungen nötig; einzige Bedingung ist Sich-Einlassen auf das Schweigen und den Tagesrhythmus.

TERMIN:

16.08.26, 18:00 Uhr bis 22.08.26, 09:00 Uhr

Ort: Haus der Besinnung,
Gaubing 2 | 4633 Gaubing

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Mag. Thomas Obermeir | 0676/87763160

E-Mail: spiritualitaet@dioezese-linz.at

Teilnehmerzahl:

mindestens 5 | maximal 15

Kosten: € 590 pro Person, inkl. Unterkunft, Verpflegung und Begleitung
Exerzitienzuschuss für Seelsorger:innen der Diözese Linz (€ 150)
möglich.

Kneippen und meditieren

**Sr. M. Huberta
Rohrmoser**
Diplompädagogin

Kraft schöpfen für den Alltag

Rundumerneuerung für Leib und Seele! Kräuterauflagen, erfrischende Güsse, eine reiche Auswahl an gesunden, guten Speisen erfreuen unseren Leib und stärken unser Immunsystem. Meditation/meditativer Tanz bringen uns mit uns selbst in Berührung. Wir lernen und üben, aufmerksam im Augenblick da zu sein, in unsere Tiefe einzukehren, dem lebendigen Gott in uns zu begegnen. Aus dieser inneren Quelle beschenkt können wir uns gestärkt wieder den Mitmenschen und unserem Alltag zuwenden.

Inkludierte Leistungen:

- 5 Nächte mit Frühstücksbuffet, Mittags- und Abendmenü mit Salatbar
- 2 Kräuter-Nackenauflagen
- 2 TEM-Güsse
- 2 Teilmassagen
- 5 Morgengymnastik-Einheiten
- Meditation zu (biblischen) Impulsen
- einfache meditative Tänze
- Zeiten der Stille

Mitzubringen: warme Socken & Badeutensilien!

TERMIN:

14.06.26, 17:30 Uhr bis 19.06.26, 09:00 Uhr

Ort: Curhaus der Marienschwestern,
Bad Kreuzen 106 | 4362 Bad Kreuzen

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus der Marienschwestern | badkreuzen@marienschwestern.at
07266/6281

Teilnehmerzahl:

mindestens 6 | maximal 20

Kosten: Kurskosten auf Nachfrage,
Nächtigungen: 5 Nächte ab € 928, Komfortzimmer

Exerzitionen im Kräutergarten

**Sr. M. Huberta
Rohrmoser**
Diplompädagogin

„Mein Leib ist der erste Ort der Gotteserfahrung.“ P. S. Painadath

Über meinen Leib begegne ich mir selbst, den Mitmenschen, der Schöpfung. In meinem Leib ist Gott in mir gegenwärtig: „Ihr seid Tempel des Heiligen Geistes.“ (1 Kor 6,19). Unsere Sinne bringen uns in die Gegenwart. Wir versuchen in diesen Tagen der Stille achtsam zu sein. Mit heilsamer, basischer Kost entlasten wir den Leib.

Elemente:

- Einführung in die Kontemplation nach Franz Jalics SJ
- gemeinsames Meditieren
- Hinausgehen in die Natur
- achtsame Körperübungen am Morgen
- einfache meditative Tänze
- alle Annehmlichkeiten des Hauses: Schwimmbad, Teediele,...
- mögliche Kneipp-Anwendungen: 1 Heusack zur Leberaktivierung, 1 Aroma-Massage (20 min.), 1 Basenfußbad, 1 Wechsel-Knieguss
- täglich Gelegenheit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier
- durchgehend Schweigen
- Begleitgespräch als Angebot

TERMIN:

05.07.26, 17:30 Uhr bis 11.07.26, 09:00 Uhr

Ort: Curhaus der Marienschwestern,
Bad Mühlacken 55 | 4101 Feldkirchen/Donau

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus der Marienschwestern | badmuehllacken@marienschwestern.at
07233/7215

Teilnehmerzahl: mindestens 6 | maximal 20

Kosten: Kurskosten auf Nachfrage,
Unterkunftspreise:
STUDIO 6 Nächte SO-SA € 1.148
KOMFORT 6 Nächte SO-SA € 1.100

Sonstiges: Anreise 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr. Preise pro Person je nach Zimmerkategorie laut Angebot Curhaus der Marienschwestern Bad Mühlacken | 07233/7215 | badmuehllacken@marienschwestern.at www.curhaus.at

Meditation

Karl Trenda
Meditationleiter

Der Weg der Stille

In der stillen Sitzmeditation (Zen-Meditation / Kontemplation) werden wir offen für die Erfahrung einer tieferen Wirklichkeit. Die Seele atmet durch und der Geist wird klar.

Wir sind eine offene Meditationsgruppe und laden dich ein, mit uns gelegentlich oder regelmäßig zu meditieren.

Nähere Infos: www.Meditation-kraftderstille.at

TERMIN:

jeden Mittwoch von 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr, bis 26.08.26

Ort:

Domgasse 3 | 4020 Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Karl Trenda | karl.trenda@aon.at | 07237/2780
www.meditation-kraftderstille.at

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 20

Kosten: kostenlos

Sonstiges:

auch einmalige Teilnahme möglich | die Gruppe besteht dauerhaft
Außer an Feiertagen und in den Weihnachts- und Osterferien.
Eintreffen zur Vorbereitung etwa 15 min. vorher.



Dankbar Leben Gruppe

**Ingeborg
Meinecke DBP**
Psycho-
therapeutin,
Geistliche
Begleiterin

Austauschgruppe

„Nicht die Glücklichen sind dankbar.

Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ *Francis Bacon*

Wir wollen in Gemeinschaft unsere Erfahrungen mit der Haltung der Dankbarkeit einüben und austauschen.

TERMIN:

Dienstag, 12.05.26

Dienstag, 09.06.26

Dienstag, 07.07.26

jeweils von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Ort:

Domgasse 3, 1.Stock | 4020 Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Ingeborg Meinecke, via WhatsApp: 0664/4203091

oder per E-Mail: Ingeborg@meinecke.at

Teilnehmerzahl:

mindestens 10 | maximal 20

Kosten: kostenlos



Kontemplation - der christlich mystische Weg

Mag.^a Susanne Gross

Theologin,
Exerzitien-
begleiterin

Dr. Toni Huber
Osteopath, Arzt

Meditations- und Schweigeseminar

Es gibt einen heiligen „Raum“ in uns. Wir sind bewohnt von der Göttlichen Wirklichkeit. Dort sind wir ganz bei uns. Aus der Angst und der Atemlosigkeit dürfen wir immer wieder dorthin zurückkehren. Unsere Sehnsucht ahnt diesen Raum. Um ihn wahrnehmen zu können, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Gegenwart. Dieses tiefe Schauen heißt KONTEMPLATION.

Das ist für unseren Verstand nicht einfach. Deswegen erlernen Sie bei diesem Seminar eine einfache, alltagstaugliche Meditationsmethode und hören Impulse zur Kontemplation im Alltag.

SCHWEIGEN während des ganzen Seminars.

TERMIN:

31.05.26, 17:00 Uhr bis 05.06.26, 13:00 Uhr

TERMIN:

05.07.26, 17:00 Uhr bis 10.07.26, 13:00 Uhr

TERMIN:

04.10.26, 17:00 Uhr bis 09.10.26, 13:00 Uhr (Warteliste)

Ort: Europakloster Gut Aich | Aich 3 | 5340 Sankt Gilgen

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Susanne Gross | gross@asak.at | 0677/62676031
www.europakloster.com

Teilnehmerzahl: mindestens 8 | maximal 14

Kosten: Kursgebühr: € 510

Sonstiges: Verpflegung und Unterkunft ca. € 500, je nach Zimmerkategorie etwas mehr oder weniger

Die Seminare sind einzeln buchbar.

Körperlich kann der innere Prozess durch sanfte osteopathische Behandlung von Dr. Toni Huber unterstützt werden. Diese ist frei wählbar und kein „Muss“ (Anmeldung während des Seminars). Kosten: € 90.

Übungstage Kontemplation

**Mag.^a Susanne
Gross**
Theologin,
Exerzitien-
begleiterin

Gemeinsam einige Stunden meditieren, einen Kontemplationsweg kennen lernen oder vertiefen, eintauchen in eine Atmosphäre von Schweigen und Aufmerksamkeit, sich von der Kraft der Gruppe stärken lassen, in der Stille zur Ruhe kommen.

TERMIN:

10.10.26, 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Ort: Atelier Hildegardzentrum
Fürbergstrasse 15,
5340 Sankt Gilgen

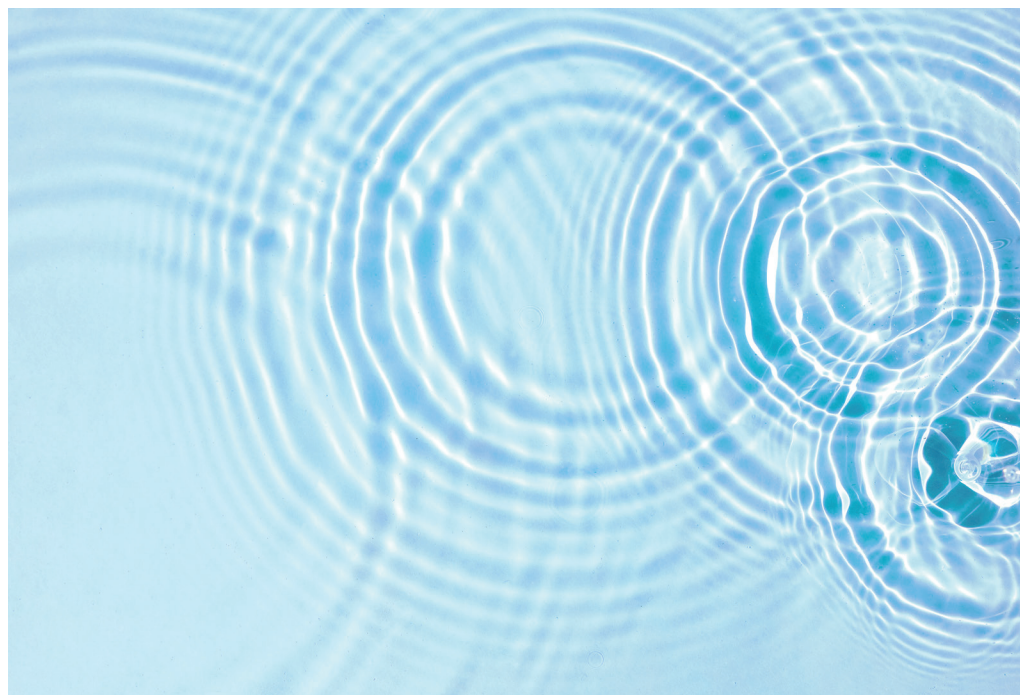
Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Susanne Gross | gross@asak.at | 0677/62676031
www.europakloster.com

Teilnehmerzahl:

mindestens 6 | maximal 20

Kosten: € 55 pro Person



Stille Tage im Kräutergarten

**Sr. M. Huberta
Rohrmoser**
Diplompädagogin

Stille ist nicht leer. Sie ist voller Antworten.

Entfaltung von innerer Ruhe und Achtsamkeit, Zeit für die eigenen Bedürfnisse, aufatmen und loslassen. Der Stille lauschen, Kraft tanken und die Natur mit allen Sinnen genießen.

Inkludierte Leistungen:

- Vollpension „Gesunde Auszeit“
- altes Wissen über Kräuter (Kräuterplauderei)
- achtsame Körperübungen und stille Spaziergänge
- 1 Aromamassage, 1 Kräuterauflage, 1 Knieguss
- ganztags Kräutertee-Bar
- Meditation: kurze Einführung in die Kontemplation nach F. Jalics
- Gesprächsangebot
- Hinausgehen in die Natur und die Annehmlichkeiten des Hauses genießen (Pesenbachtal, Sauna, Schwimmbad, Wassertretbecken, ...)
- wichtig: Bereitschaft zum Schweigen

1. TERMIN:

17.05.26, 16:00 Uhr bis 20.05.26, 09:00 Uhr

2. TERMIN:

20.05.26, 16:00 Uhr bis 23.05.26, 09:00 Uhr

Ort: Curhaus der Marienschwestern,
Bad Mühlacken 55 | 4101 Feldkirchen/Donau

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus der Marienschwestern | badmuehllacken@marienschwestern.at
07233/7215

Teilnehmerzahl: mindestens 6 | maximal 20

Kosten: Buchbar 3 Nächte (SO-MI / MI-SA)

Preis: ab € 575 pro Person

Sonstiges: Anreise ab 14:00 Uhr möglich. Preise pro Person je nach Zimmerkategorie laut Angebot Curhaus der Marienschwestern Bad Mühlacken 07233/7215 | badmuehllacken@marienschwestern.at
www.curhaus.at

Zeit für mich: Gönn' dich dir selbst!

**Eva
Wagensommerer
MSc**

**Sr. M. Raphaela
Sommer**

**Lieselotte
Scharfax**

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. (*Bernhard von Clairvaux*)

Sich selbst etwas gönnen ist ein Zeichen des weiten Herzens, der Großzügigkeit und eine lebensbejahende Freude, die Gott und die anderen miteinschließt.

Den Moment genießen, aufatmen, einfach leben. Indem wir unsere „Schale“ auffüllen, werden wir widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Lebens.

Wir werden mit der Naturführerin den Wald und die Natur erkunden und uns im Jodeln üben. Beim Rundgang um den Almsee üben wir uns in der bewussten Wahrnehmung mit allen Sinnen, begleitet vom Wort Gottes. Wir finden zur inneren Ruhe mit Achtsamkeitsübungen und in der Meditation.

Gönnen Sie sich diese Auszeit vom Alltag, um in der Natur, im Wort und in sich selbst neue Kraft zu finden.

TERMIN:

20.08.2026, 15:00 Uhr bis 23.08.2026, 09:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit, Fischereckstraße 23 | 4645 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Haus der Achtsamkeit Grünau | 07616/8258
office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.com

Kosten: € 140 Kursbeitrag

€ 306 Nächtigung im Einzelzimmer Standard (inkl. Vollpension)

Sonstiges: Preise pro Person je nach Zimmerkategorie laut Angebotsfolder 2026 Haus der Achtsamkeit Grünau | 07616/8258

office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.com

Kontemplatives Gebet

Anna Dürnberger-Hummer
Pastoralassistentin
i. Pension

nach P. Franz Jalics SJ

Wir treffen uns 1x monatlich zum gemeinsamen „Kontemplativen Gebet“ (nach P. Franz Jalics) in der Kapelle der Pfarrkirche Bad Schallerbach.

TERMINE:

17.06.26

01.07.26

jeweils mittwochs um 16:15 Uhr

Sommerpause

Termine für das zweite Halbjahr:

30.09.26

21.10.26

18.11.26

16.12.26

jeweils mittwochs um 16:15 Uhr

Ort: Kapelle Pfarrkirche Bad Schallerbach,
Linzerstr. 15 | 4701 Bad Schallerbach

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Anna Dürnberger-Hummer | anna.duernberger-hummer@gmx.at
0699/10730868

Teilnehmerzahl:

mindestens 4 | maximal 12

Kosten: kostenlos

Sonstiges:

Da wir eine feste Gruppe sind – auch wenn wir grundsätzlich offen für neue Mitglieder bleiben – kann es gelegentlich zu spontanen Änderungen im Ablauf kommen.

Für neue Teilnehmende empfiehlt es sich daher, vorab Kontakt aufzunehmen, am besten per E-Mail oder alternativ telefonisch.

Spirituelles Wandern am Weg der Achtsamkeit

Sabina Haslinger
Pilger-
begleiterin,
Wander &
Schneeschuh-
führerin

Machen wir uns auf den Weg

Die Sehnsucht, sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, bringt uns auf einen Weg, der uns näher zur Natur führt – uns zu uns selbst. Der Weg der Achtsamkeit verläuft durchs sanfte & auch wilde Herz Oberösterreichs in einer 96 Kilometer langen Runde. 5 Etappen erwarten die Teilnehmer:innen im Almtal, Brunnental, Steyrtal und Kremstal. Begleitet von Pilgerbegleiterin und Wander- & Schneeschuhführerin Sabina Haslinger nehmen wir uns Zeit für Achtsamkeit! Zeit zum Eintauchen in die Achtsamkeit, zum Aufbrechen und Gehen und Zeit um Anzukommen.

1. Termin: 1. Tag: Start beim Bahnhof in Viechtwang zum Haus der Achtsamkeit in Grünau im Almtal. 2. Tag: Vom Haus der Achtsamkeit zum Almtalerhaus in Grünau im Almtal. 3. Tag: Vom Almtalerhaus ins Brunnental bis Steyrling und weiter nach Klaus, wo unsere Reise am Bahnhof in Klaus endet.

2. Termin: 1. Tag: Start beim Bahnhof in Klaus über die Burg Altpernstein und den Grillparz bis nach Schlierbach ins SPES Hotel. 2. Tag: Über den Magdalenaberg weiter nach Viechtwang bis zum GOMDE – dem int. buddhistischen Zentrum in Scharnstein 3. Tag: Am Almfluss entlang wieder zum Bahnhof in Viechtwang.

Die Termine können zusammen oder einzeln gebucht werden

TERMINE:

1. Termin: 29.06.26 bis 01.07.2026

2. Termin: 05.10.26 bis 07.10.2026

Ort: Grünau im Almtal und weitere,

Haus der Achtsamkeit | Fischereckstraße 23 | 4645 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Tourismusbüro Traunsee-Almtal-Salzkammergut, Büro Grünau im Almtal
almtal@traunsee-almtal.at | 07616/8268

<https://traunsee-almtal.salzkammergut.at/angebote/pauschalen/oesterreich-angebot/detail/10902/weg-der-achtsamkeit-spirituelles-wandern-mit-begleitung.html>

Teilnehmerzahl: mindestens 5 | maximal 10

Kosten: ab € 400 pro Person und pro Termin (inkl. Tourismusabgabe und der angeführten Leistungen). Außerdem inklusive: Lunchpaket – Haus der Achtsamkeit, Trinkflasche, Baumwolltasche, Achtsamkeitsübung im Haus der Achtsamkeit am Tag der Anreise.

Sonstiges: Kein Gepäcktransport



Pilgern zu den Jahreszeiten

Lydia Neunhäuserer
Meditations- und
Pilgerbegleiterin,
Erwachsenen-
bildnerin

Vier Jahreszeiten – vier Viertel – vier Lebenshaltungen

Vier Mal im Jahr wollen wir einen Tag innehalten und uns mit einer Lebenshaltung beschäftigen, die stärkend in unserem Leben wirken kann. Wir genießen die wunderschöne Natur Oberösterreichs auf ausgewählten Pilger- oder Wanderwegen in der Gemeinschaft. Gehend kommen wir Gott und uns selber näher. Haltestellen an besonderen Plätzen, heilsame Lieder, Bibeltexte und Impulse, teilweise schweigend gehen, mittags Picknick, Rückfahrt mit Bus oder Zug.

Herbst – Innviertel – Dankbarkeit: Mühlenweg Kopfing, 17 km

Winter – Traunviertel – Zuversicht: Mariazellerweg von Maria Laah über Christkindl nach Steyr, 17 km

Frühling – Mühlviertel – Humor: Stoakraftweg Rechbergrunde über St. Thomas am Blasenstein, ca. 20 km

Sommer – Hausruckviertel – Wertschätzung: Benediktweg von Schlögen nach Hartkirchen, 20 km

4. TERMIN SOMMER:

03.07.26, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: vier Viertel OÖ, Kopfing | Maria Laah | Schlögen | Rechberg

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Bildungshaus Schloss Puchberg | contact@bildungshaus-puchberg.at
07242/4753 | bildungshaus-puchberg.at/

Teilnehmerzahl:

mindestens 8 | maximal 30

Kosten: Kursbeitrag: € 55 pro Termin exkl. Kosten für die Rückfahrt

Sonstiges:

Zeitgerecht vor dem Termin erhalten Sie Informationen zum Weg, zum Treffpunkt, zum Thema und zur Anreise – eigene Anreise zu den Ausgangspunkten, öffentliche Anreise teilweise möglich.

Wir gehen bei jedem Wetter, bitte Kleidung anpassen.

Für die Rückreise zum Ausgangspunkt wird ein Bus organisiert. Der Preis wird vor Ort ermittelt und in bar eingesammelt.

Bei einer Abmeldung ab Montag vor dem Termin verfällt der Kursbeitrag, wenn der Platz nicht mehr vergeben werden kann.



Stadtpilgern in Linz

**Mag. Johann
Gallhammer**
Pilgerbegleiter

Unterwegs in der Stadt und aus der Stadt hinaus – ein Pilgernachmittag zum Innehalten mitten im Alltag. Bei einzelnen Wegen ist eine Anreise zum Ausgangspunkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln geplant.

Mitzubringen: gutes Schuhwerk und Getränk für Unterweg.

Eine Kooperation von Urbi@orbi und spirituellen Wegbegleiter:innen der Diözese Linz

TERMIN:

12.06.26, 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Von Rufling durch den Kürnberger Wald nach Leonding

Startpunkt: 13:30 Uhr beim Linzer Domcenter,
Domplatz 1, 4020 Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Urbi@Orbi Linz | urbi.orbi@dioezese-linz.at | 0676/8776 6000

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 20

Kosten: kostenlos



Österliches Pilgern

Andrea Reisinger
BEd
 Referentin für
 Pilgerbegleitung

Pilgerangebote zwischen Palmsamstag und Pfingstmontag

Unter dem Motto „Österliches Pilgern“ gibt es auch heuer wieder zwischen Palmsamstag und Pfingstmontag verschiedene Pilgerangebote in unserer Diözese. Sie sind für viele Menschen eine wertvolle Möglichkeit, die Osterbotschaft bewusst zu beGEHEN. In dieser Zeit werden Pilgerwanderungen von ausgebildeten Pilgerbegleiter:innen in der Diözese Linz angeboten.

Unter <https://www.dioezese-linz.at/institution/8806/aktuelles/article/318471.html> finden Sie die aktuellen Angebote.

TERMINE:

zwischen 28.03.26 und 25.05.26

Ort: Verschiedene Orte

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Andrea Reisinger | spiritualitaet@dioezese-linz.at | 0676/8776 3171
www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung



Jakobsweg Vorarlberg

Helmut Holzinger
Pilgerbegleiter

5 Tage und 81 Kilometer am Jakobsweg von St. Anton bis Rankweil

Do. 16.07.26: Fahrt mit Zug von Linz nach St.Anton

Fr. 17.07.26: St.Anton – Langen am Arlberg 18 km (hm: auf 680, ab 720)

Sa. 18.07.26: Langen – Bludenz 28 km (hm: auf 300, ab 960)

So. 19.07.26: Bludenz – Feldkirch 25 km (hm: auf 570, ab 640)

Mo. 20.07.26: Feldkirch – Rankweil 8 km (hm: auf 170, ab 160) Nachmittag:

Rückreise mit Zug von Rankweil (16:07 Uhr) nach Linz (21:15 Uhr)

TERMIN:

16.07.26 bis 20.07.26

Ort: Verschiedene Orte

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Helmut Holzinger | helmutholzinger9@gmail.com | 0664/1410893

Anmeldeschluss:

15.05.26

Teilnehmerzahl: maximal 10

Kosten: ab € 460

Pauschalreise (Anreise, Übernachtung, Begleitung, Rückreise)

- Zug: Anreise und Rückreise -Pilgerbegleitung/Betreuung am Weg - Pilgerpass - 4 Übernachtungen in Pension / Kloster (1x Halbpension; 3x Frühstück)

Detail-Info: <https://www.helmutholzinger-derpilger.at/projekte-2026/5-tage-st-anton-rankweil/>



Sternpilgern zur langen Nacht der Kirche

Erika Abel

Mag. Johann
Gallhammer

Andrea
Reisinger BEd

Eva Höllrigl MSc

Petra Gumplmayr

Reinhart Steindl

Doris Steindl

Von vier verschiedenen Startpunkten pilgern wir zum Mariendom, um gemeinsam das Ökumenische Friedensgebet um 18:15 Uhr mitzufeiern.

TERMIN:

29.05.26

Vom Pöstlingberg zum Mariendom

14:45 Uhr: Treffpunkt Pöstlingbergkirche – über die Mariengrotte in die Stadt, ca. 5 km | Pilgerbegleitung: Erika Abel

Von Wilhering zum Mariendom

13:45 Uhr: Treffpunkt vor der Stiftskirche in Wilhering – über das Pilgerkreuz am Kürnberggipfel, Sonnenhof, ca. 11 km
Pilgerbegleitung: Johann Gallhammer und Andrea Reisinger

Vom Pleschingersee zum Mariendom

15:30 Uhr: Treffpunkt Endstation Buslinie 33 Pleschingersee – über den Donaudamm zum Mariendom, ca. 7 km
Pilgerbegleitung: Eva Höllrigl und Petra Gumplmayr

Von Ebelsberg zum Mariendom

13:45 Uhr: Treffpunkt Saunaoase Ebelsberg. Über Auwiesen, Wasserwald, Hummelhof, Froschberg ca. 13 km
Pilgerbegleitung: Reinhart und Doris Steindl

Ort: Verschiedene Orte

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Andrea Reisinger: andrea.reisinger@dioezese-linz.at

<https://www.dioezese-linz.at/institution/8806/kalender/calendar/24010801.html>

Anmeldeschluss:

keine Anmeldung erforderlich

Sonstiges:

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, kleiner Rucksack mit Trinkflasche und Jause. Wir pilgern bei jedem Wetter!

