

Programmheft Spirituelle Angebote 2026|27

in Oberösterreich
SPIRITUELLE WEG BEGLEITERINNEN

ERLEBEN IM BEWUSSTSEIN	ERLEBEN IM BEWUSSTSEIN	ERLEBEN IM BEWUSSTSEIN	ERLEBEN IM BEWUSSTSEIN	ERLEBEN IM BEWUSSTSEIN	ERLEBEN IM BEWUSSTSEIN
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------



Katholische Kirche
in Oberösterreich



© Roland Mayr

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.

Lektorat: Mag.^a Gisela Kellermayr

Gestaltung: Goldberg Design Johannes Lueghamer e. U.

Druck: Druckerei Haider Manuel e.U., Schönaun im Mühlkreis

Fotonachweise: Roland Mayr (Titelseite)

Die Rechte an den verwendeten Porträtfotos liegen bei den jeweiligen Referent:innen.

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Inhalt

Lehrgänge	Seite 6-10
 01 Exerzitien	Seite 11-30
 02 Fasten	Seite 31-36
 03 Geistliche Begleitung	Seite 37
 04 Meditation/Kontemplation	Seite 38-56
 05 Pilgern	Seite 57-66
 06 Trauer	Seite 67
 Sonstige spirituelle Angebote	Seite 68-79



Alle spirituellen Angebote finden Sie auf www.spirituelle-wegbegleiter.at.



Spirituelle Wegbegleiter:innen in OÖ

stehen Ihnen als Geistliche Begleiter:innen, Trauer-, Fasten-, Pilgerwegbegleiter:innen, Exerzitien-im-Alltag-Leiter:innen und Meditationsleiter:innen zur Verfügung.

Spirituelle Wegbegleiter:innen unterstützen das Bedürfnis nach Spiritualität. Suchende werden in ihrem gesamten Menschsein wahrgenommen und auf ihrem spirituellen Weg begleitet. Spirituelle Wegbegleiter:innen bieten Ihnen Lern- und Erfahrungsräume an, in denen Gotteserfahrung und „Mensch Sein“ möglich sind.

Sie sind persönliche Gesprächsbegleiter:innen und Anbieter:innen von spirituellen Kursen und Seminaren. Sie vermitteln in unterschiedlichen Lebens- und Berufszusammenhängen christliche Spiritualität unter Einbeziehung ihrer Grund- und Zusatzberufe.

Menschen ganz in Ihrer Nähe

- Der Verheißung vom Leben in Fülle nachgehen
- Begleitet unterwegs sein
- Sich Fragen nach Sinn und Ziel stellen
- Beistand erfahren, Hoffnung und Zuversicht finden
- Lebensfreude und das Gespür für das Wesentliche wieder gewinnen

Spirituelle Wegbegleiter:innen in OÖ

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
05/17 85 - 31 53
spiritualitaet@dioezese-linz.at
www.spirituelle-wegbegleiter.at
www.dioezese-linz.at/spirituellewegbegleiter

Liebe Leserinnen und Leser!

Spirituelle Angebote 2026|27 ist eine vielfältige Sammlung von Angeboten in der Diözese Linz und lädt dazu ein, den eigenen Glauben zu vertiefen, neue Zugänge zur Spiritualität zu finden und Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Blättern Sie durch die Seiten, gustieren Sie die unterschiedlichen Formate und Themen, schmökern Sie in den Beschreibungen – und lassen Sie sich ansprechen. Vielleicht ist es ein stiller Einkehrtag, ein gemeinsamer Pilgerweg, ein Lehrgang oder ein Meditationsangebot, das Sie anspricht und auf das Sie sich einlassen möchten. Spiritualität kennt viele Ausdrucksformen, und jede und jeder ist eingeladen, den eigenen Weg zu entdecken. Dieses Heft möchte Orientierung bieten und zugleich Mut machen, Neues auszuprobieren.

Dabei geht es nicht nur um besondere Momente, sondern vor allem um die Frage, wie das Erlebte in den Alltag hineinwirken kann. Spirituelle Erfahrungen entfalten ihre Kraft besonders dann, wenn sie Spuren im täglichen Leben hinterlassen. Für das Übernehmen in den Alltag möchten wir Ihnen einen einfachen, aber wirkungsvollen Hinweis mitgeben: die „drei K's“ – etwas Kleines, Kurzes und Konkretes. Oft sind es nicht die großen Vorsätze, die tragen, sondern kleine Schritte, die regelmäßig gegangen werden. Ein kurzer Moment der Stille, ein bewusst gesprochenes Gebet, ein achtsamer

Blick auf den Tag – all das kann zur Quelle der Erneuerung und Lebensvertiefung werden.

Für die Pflege der eigenen Spiritualität ist Regelmäßigkeit das Entscheidende. Wie bei jeder Beziehung braucht auch die Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu Gott Aufmerksamkeit, Zeit und Verlässlichkeit. Die Angebote in diesem Heft wollen Sie dabei unterstützen, Ihre persönliche Praxis zu vertiefen und zu festigen.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Spirituellen Wegbegleiter:innen, die mit ihrem Engagement, ihrer Erfahrung und ihrer Offenheit dieses vielfältige Programm ermöglichen. Sie schaffen Räume, in denen Menschen einander begegnen, wachsen und sich getragen wissen können.

So wünschen wir Ihnen, dass Sie Passendes finden mögen – etwas, das Sie anspricht, Ihnen guttut, Sie stärkt und das göttliche Getragensein erfahrbar macht.

„Spiritualität ist die Kunst, das Alltägliche mit der Tiefe des Herzens zu berühren.“

Das Diözesanteam der Spirituellen Wegbegleiter:innen

Andrea Reisinger,
Thomas Obermeir,
Gerald Kiesenhofer,
Margarethe Birngruber-Wimmer,
Anita Katušić



Mst. Mag. Gerald Kiesenhofer
Lehrgangskoordinator,
Sozial- und Erlebnispädagoge, Referent für Fasten & Meditation

Mag.^a Karin Zausnig
Ernährungswissenschaftlerin,
Fasten- und Pilgerbegleiterin

Elisabeth Rabeder
Fastenexpertin & Autorin
Curhaus Bad Mühlacken

Dr.ⁱⁿ med. Margarethe Fließner
Kneippärztin, Curhaus Bad Mühlacken

Margit Schmidinger
Dipl. Pastoralassistentin,
Geistliche Begleiterin

Mag.^a Lucia Göbesberger
Referentin für Umwelt und Soziales in der Diözese Linz

Ein Fasten, wie ich es liebe!

Ausbildungslehrgang für Spirituelle Fastenbegleiter:innen 2027
Fasten ist eine Einladung, zur Ruhe zu kommen, Ballast loszulassen und bewusst neue Kraft zu schöpfen. Dieser Ausbildungslehrgang vermittelt das Wissen und die Kompetenzen, Menschen auf ihrem Fastenweg achtsam und spirituell zu begleiten. Der Lehrgang ist mit 11 ECTS im Rahmen der wba akkreditiert.
INFORMATIONSSABEND: Dienstag, 03.11.2026, ab 19:00 Uhr
Ort: Curhaus Bad Mühlacken, Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen
Anmeldung unter: gerald.kiesenhofer@dioezese-linz.at

- 1. TERMIN: 21.01.2027, 17:00 Uhr bis 23.01.2027, 12:00 Uhr**
MODUL 1: EINSTIMMEN
Ort: Curhaus Bad Mühlacken, Fastenart: Basenfasten
- 2. TERMIN: 14.03.2027, 17:00 Uhr bis 20.03.2027, 12:00 Uhr**
Online Fastenwoche I – Sich verbinden, Fastenart: Basenfasten
- 3. TERMIN: 20.05.2027, 17:00 Uhr bis 22.05.2027, 12:00 Uhr**
MODUL 2: CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT
Ort: Bildungshaus Schloss Puchberg, Fastenart: Einfach essen
- 4. TERMIN: 22.08.2027, 17:00 Uhr bis 28.08.2027, 12:00 Uhr**
Fastenwoche II – Sich anvertrauen, Fastenart: Buchinger/Lützner
- 5. TERMIN: 25.11.2027, 17:00 Uhr bis 27.11.2027, 12:00 Uhr**
MODUL 3: DAS LEBEN FEIERN
Ort: Curhaus Bad Mühlacken

Periodische Veranstaltung: mit zusammenhängenden Terminen
Ort: Curhaus Bad Mühlacken und Bildungshaus Schloss Puchberg
Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Mst. Mag. Gerald Kiesenhofer | lehrgang-swb@dioezese-linz.at
0676/87 76-32 89
Teilnehmerzahl: mindestens 12 | maximal 18
Kosten: € 1950 pro Person, Lehrgangskosten
Kosten Verpflegung/Unterkunft:
Fastenwoche 2: € 1.125 inkl. Kurpaket, Modul 1-3: je € 310

Geistliche Begleitung Ausbildungslehrgang 2027-2028 im Europakloster Gut Aich

Der Lehrgang soll helfen, den eigenen geistlichen Weg zu finden und Kompetenz für geistliche Begleitung zu erwerben.
Im Europakloster Gut Aich findet ab Jänner 2027 wieder ein 2-jähriger Lehrgang mit 8 Kurswochen statt.

- Inhalte und Termine:**
- | | |
|---|-----------------------|
| • Schule der Achtsamkeit: | 24.01. bis 29.01.2027 |
| • Grunderfahrung Weg und Bewegung: | 25.04. bis 30.04.2027 |
| • Gottesbild-Selbstbild-Menschenbild: | 11.07. bis 16.07.2027 |
| • Kommunikation und Dialog: | 07.11. bis 12.11.2027 |
| • Das Leben stärken: | 05.03. bis 12.03.2028 |
| • Umgang mit Störungen und Krisen: | 14.05. bis 19.05.2028 |
| • Methoden und Formen: | 09.07. bis 14.07.2028 |
| • Der Prozess der geistlichen Begleitung: | 05.11. bis 10.11.2028 |

TERMIN:
24.01.2027, 18:00 Uhr bis 10.11.2028, 14:00 Uhr

Periodische Veranstaltung: mit zusammenhängenden Terminen

Ort: Europakloster Gut Aich | Aich 3, 5340 St. Gilgen
062 27/23 180 | gutaich@europakloster.com | 5340 St. Gilgen
Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Mag. Thomas Obermeir, Referent für Spiritualität
Tel.: 05/17 85-31 60 & Mobil: 0676/87 76-31 60
lehrgang-swb@dioezese-linz.at

Anmeldeschluss:
31.10.2026

Teilnehmerzahl:
mindestens 13 | maximal 16

Kosten: € 3600 pro Person, 8 Kurswochen zu je € 450 zahlbar jährlich in zwei Teilbeträgen
Kosten Verpflegung/Unterkunft: Pauschale pro Woche: € 425

Mag.^a Hermine Harra-Szyhska
Theologiestudium,
Leitende Kranken-
hausseelsorgerin,
Geistliche Begleiterin,
Mitglied der Benedik-
tinischen Weggemein-
schaft im Europa-
kloster Gut Aich, Dipl.
Erwachsenenbildnerin

Dr. Reinhard König
Wissenschaftler und
Privatdozent, Geist-
licher Begleiter,
Mitglied der Bene-
diktinischen Weggemein-
schaft im Europa-
kloster Gut Aich

Br. Mag. Thomas Hessler, OSB
Theologiestudium,
Künstler, Geistlicher
Begleiter, Lebens-
begleiter, Exerzitien-
leiter, seit 1994 in der
Ausbildung für Geist-
liche Begleitung tätig,
Leiter des Europaklos-
ters Gut Aich



Andrea Reisinger BEd

Ausbildungsleitung,
Referentin für Pilger-
begleitung und Pilgern
in der Diözese Linz,
Dipl. Ehe-, Familien-
und Lebensberaterin

**Mag. Johannes
Hessler**

Sportwissenschaftler,
Theologe, Referent
und spiritueller Be-
gleiter, ehem. Bene-
diktinermönch in Gut
Aich

**Mag. Ferdinand
Kaineder**

Kommunikations-
lotse, Medienexperte,
Coach, Theologe und
begeisterter Pilger

**Mag.^a Angelika
Stummer**

Theologin mit
Schwerpunkt Kunst,
Kultur und Kirchen-
raumpädagogik

Lydia Neunhäuserer

Physiotherapeutin,
Meditations- und
Pilgerbegleiterin

Behütete Wege – Pilger:innen kompetent begleiten

Ausbildungslehrgang für Pilgerbegleiter:innen nach christlich spirituellen Grundlagen

Der zertifizierte Ausbildungslehrgang befähigt die Absolvent:innen, einzel-
ne Personen oder Pilgergruppen bei einer Pilgerwanderung kompetent zu
begleiten. Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die Interesse am Pilgern
haben.

Der Lehrgang ist mit 8 ECTS im Rahmen der wba akkreditiert.

1. TERMIN:

22.04.2027, 14:00 Uhr bis 24.04.2027, 13:00 Uhr

MODUL 1: AUFBRUCH, Ort: Frei.Raum – Zentrum für Spiritualität &
Lebensgestaltung, Salzburger Straße 18, 4840 Vöcklabruck

2. TERMIN:

03.06.2027, 14:00 Uhr bis 05.06.2027, 13:00 Uhr

MODUL 2: GEHEN, Ort: Barmherzige Schwestern Elmborg,
Fließbergweg 5–7, 4040 Linz

3. TERMIN:

21.09.2027, 17:00 Uhr bis 25.09.2027, 18:00 Uhr

MODUL 3: UNTERWEGS SEIN, Ort: Pension Klimesch,
Meinrad Guggenbichlerstraße 13, 5310 Mondsee

4. TERMIN:

11.11.2027, 14:00 Uhr bis 12.11.2027, 18:00 Uhr

MODUL 4: ANKOMMEN, Ort: Bildungshaus Greisinghof,
Mistberg 20, 4284 Tragwein

5. TERMIN:

21.01.2028, 14:00 Uhr bis 22.01.2028, 18:00 Uhr

MODUL 5: DASEIN, Ort: Barmherzige Schwestern Elmborg,
Fließbergweg 5–7, 4040 Linz



© by-studio - stock.adobe.com

Periodische Veranstaltung: mit zusammenhängenden Terminen

Ort: ist bei den verschiedenen Modulen angegeben

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Andrea Reisinger | lehrgang-swb@dioezese-linz.at | 0676/87 76-31 71

Anmeldeschluss:

09.03.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 14 | maximal 20

Kosten: € 990 pro Person, in zwei Teilbeträgen.

Kurskosten excl. Unterkunft und Verpflegung

Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus/Seminarzen-
trum

Sabina Haslinger

OÖ Wander- und
Schneeschuhführerin,
Pilgerbegleiterin

Abt Dr. Reinhold Dessel

Abt des Zisterzien-
serstiftes Wilhering,
Pfarrer in Rodl Do-
nau, Vorsitzender der
Ordenskonferenz der
Diözese Linz

**Mag.^a Bettina
Miesenböck**

Leitung des Teams
Recht und Liegen-
schaften der Diözese
Linz

Johannes Aschauer

Polizist, Autor, Re-
ferent, Begründer
Jerusalemweg und
Pilgerbegleiter

DI.ⁱⁿ Christine Schön

Lehrbeauftragte für
Sanitätshilfe, Media-
torin, Integrationsbe-
gleiterin

Dr. Reinhard Stiksel

Theologe an der Uni-
versität Tübingen,
Autor, begeisterter
Pilger

**P. Mag. Hans
Eidenberger SM**

Geistlicher Assistent,
Regionalleitung der
Marianisten Greising-
hof, Pilgerbegleiter



Mag. Thomas Obermeir
Referent für Spiritualität, beim Lehrgang Organisation & Fachbegleitung

Mag.^a Claudia Zethofer
Seelsorgerin, Systemische Familienberaterin

DGKP Angelika Schwarz, BA, MSc.
Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, Fachkraft für Palliative Care, Gestaltpädagogin nach IIGS

Nicole Leitenmüller, BEd
Referentin für Trauerpastoral, Notfallseelsorgerin

Univ.-Prof. DDr. Franz Gmainer-Pranzl
Zentrum Theologie Interkulturell und Studium der Religionen, Katholisch-Theologische Fakultät Universität Salzburg

Lehrgang Trauerbegleitung für Ehrenamtliche – Fachstelle Spiritualität

Beistand geben, Hoffnung und Zuversicht schenken, Wandlung begleiten.
In sieben Modulen (jeweils Samstag ganztägig u. zwei Freitagabende) werden Haltungen, Theorien und Hilfreiches der Trauerbegleitung vermittelt. Zielgruppe sind: Ehrenamtliche aus verschiedenen pastoralen Wirkungsfeldern (Kinder- und Jugendarbeit, Schule, Altenheim, Krankenhaus, Pfarre u. Pfarrgemeinde), die in der Begleitung von trauernden Menschen angefragt sind. Für Mitarbeiter:innen in der Seelsorge, in Trauergruppen, im Bestattungswesen und in der Erwachsenenbildung ist der Lehrgang eine Möglichkeit zur Weiterbildung

TERMINE:

- 1. Verlusterfahrungen
05.03.2027, 17:00 Uhr bis 06.03.2027, 17:00 Uhr, Claudia Zethofer
- 2. Trauerphasen
13.03.2027, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr, Angelika Schwarz
- 3. Trauer und Hoffnung
24.04.2027, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr, Franz Gmainer-Pranzl
- 4. Komplizierte Trauer
22.05.2027, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr, Michaela Helletzgruber
- 5. Trauergespräch
12.06.2027, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr, Claudia Zethofer
- 6. Trauer Kinder und Jugendliche
16.10.2027, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr, Nicole Leitenmüller
- 7. Abschied nehmen
05.11.2027, 17:00 Uhr bis 06.11.2027, 17:00 Uhr, Claudia Zethofer

Periodische Veranstaltung: mit zusammenhängenden Terminen

Ort: Bildungshaus Spes Schlierbach, Panoramaweg 1 | 4553 Schlierbach

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Mag. Thomas Obermeir, Referent für Spiritualität | Tel.: 05/17 85-31 60
Mobil: 0676/87 76-31 60 | lehrgang-swb@dioezese-linz.at

Anmeldeschluss: 05.02.2027

Teilnehmerzahl: mindestens 14 | maximal 24

Kosten: € 780 pro Person
Kurskosten zahlbar zu zwei Teilbeträgen von je € 390
Kosten Verpflegung/Unterkunft: Übernachtung u. Mittagessen sind separat im Bildungshaus zu begleichen.

Kontemplative Exerzitien nach Franz Jalics SJ

Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen

Manchmal sehnen wir uns danach, uns von der starken Außenorientierung im Alltag nach innen zu wenden, einfach still in der Gegenwart Gottes da zu sein. Aber sobald wir äußerlich ruhig werden, gehen in uns Lärm und Unruhe los, Gedanken und Gefühle tragen uns davon.

Der Übungsweg von F. Jalics SJ bietet Hilfen an, die Beschäftigung mit mir selbst, mit den eigenen Gedanken und Gefühlen loszulassen, ohne zu verdrängen. Wir kommen über das achtsame Wahrnehmen der Natur und die Wahrnehmung meiner selbst zur Wahrnehmung der letzten Wirklichkeit, der Wirklichkeit Gottes in meiner Tiefe im liebevoll schweigenden Beten des Namens Jesus Christus, im „Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“ (Teresa von Jesus)

Kontemplatives Gebet kann im Alltag übergehen in kontemplative Lebensweise: wir versuchen, mit allen Sinnen im Augenblick da zu sein. Aus der lebendigen Beziehung zu Gott erwächst ein achtsamer und liebevoller Umgang mit den Mitmenschen und mit uns selbst.

Ein einfaches, nüchternes Gebet für Menschen, die Sehnsucht nach Stille haben und einen unmittelbaren Zugang zu Gott suchen – auch für den Alltag.

Programm

- Schrittweise Einführung in die Kontemplation
- Gemeinsames Gebet in der Stille in Einheiten zu je 25 Minuten
- Eucharistiefeier mit Ansprache zum Exerzitienweg
- Zeit, um in die Natur hinauszugehen
- Einzelbegleitung
- Durchgehend Schweigen
- Bei 7-10tägigen Kursen ist ein Vorgespräch mit Sr. M. Huberta erforderlich (0664/25 05 644)!

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt: (wenn bei den Terminen nicht anders angegeben)

Sr. M. Huberta Rohrmoser | Klein Erla 1 | 4303 St. Pantaleon-Erla
Tel.: 0664/25 05 644 | sr.rohrmoser@wincom.at



Sr. M. Huberta Rohrmoser
Diplompädagogin, Ausbildung in Meditation, Exerzitienbegleitung, geistlicher Begleitung und sakralem Tanz, Supervisorin



Sr. M. Huberta Rohrmoser

KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN FÜR GEÜBTE

TERMIN:
06.09.2026, 18:00 Uhr bis 10.09.2026, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Kosten: Kursbeitrag € 19 pro Tag, Kosten Verpflegung/Unterkunft: Pauschalpreise Haus der Achtsamkeit auf Seite 16



P. Josef Nagiller OCD

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

TERMIN:
05.10.2026, 18:00 Uhr bis 15.10.2026, 09:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser , P. Josef Nagiller OCD

Kosten: Kursbeitrag € 19 pro Tag, Kosten Verpflegung/Unterkunft: Pauschalpreise Haus der Achtsamkeit auf Seite 16

KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

TERMIN:
02.01.2027, 10:00 Uhr bis 06.01.2027, 09:00 Uhr

Ort: BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Anmeldung: BildungsZentrum St. Benedikt | Promenade 13 | 3353 Seitenstetten | 074 77/42 885 | bildungszentrum@st-benedikt.at

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Kosten: Kursbeitrag € 135
Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über BildungsZentrum St. Benedikt



Katrin Graf
Geistliche Begleiterin und Kontemplationslehrerin, LG für Lebens-, Trauer- und Sterbebegleitung

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

TERMIN:
10.01.2027, 18:00 Uhr bis 17.01.2027, 09:00 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser, Katrin Graf

Kosten: Kursbeitrag € 133 | Kosten Verpflegung/Unterkunft: laut Angebotsfolder 2027 Curhaus Bad Mühlacken

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN – Fastenzeit (1 Woche)

TERMIN:
10.02.2027, 18:00 Uhr bis 17.02.2027, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser, P. Josef Nagiller OCD

Kosten: Kursbeitrag € 19 pro Tag, Kosten Verpflegung/Unterkunft: Pauschalpreise Haus der Achtsamkeit auf Seite 16



P. Josef Nagiller OCD

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

TERMIN:
27.04.2027, 18:00 Uhr bis 07.05.2027, 09:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser, Lieselotte Schardax

Kosten: Kursbeitrag € 19 pro Tag, Kosten Verpflegung/Unterkunft: Pauschalpreise Haus der Achtsamkeit auf Seite 16



Lieselotte Schardax
Ausbildung bei Sr. Huberta, Geistliche Begleiterin



Mag.ª Irmgard Lehner
Theologin und
Seelsorgerin



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



Mag.ª Michaela Steidl
Pastoral-Assistentin,
Ausbildung bei
Sr. Huberta

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN FÜR GEÜBTE

Voraussetzung: mind. 4x kontempl. Exerzitien, Meditationspraxis im Alltag

TERMIN:
12.07.2027, 18:00 Uhr bis 22.07.2027, 09:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser, Mag.ª Irmgard Lehner

Kosten: Kursbeitrag € 19 pro Tag, Kosten Verpflegung/Unterkunft: Pauschalpreise Haus der Achtsamkeit auf Seite 16

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN (1 Woche)

TERMIN:
02.08.2027, 18:00 Uhr bis 08.08.2027, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser, P. Laurentius Resch OSB, Katrin Graf

Kosten: Kursbeitrag € 19 pro Tag, Kosten Verpflegung/Unterkunft: Pauschalpreise Haus der Achtsamkeit auf Seite 16

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN (1 Woche)

TERMIN:
10.08.2027, 18:00 Uhr bis 17.08.2027, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser, Mag.ª Michaela Steidl

Kosten: Kursbeitrag € 19 pro Tag, Kosten Verpflegung/Unterkunft: Pauschalpreise Haus der Achtsamkeit auf Seite 16



**Sr. M. Huberta
Rohrmoser**



P. Josef Nagiller OCD

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN FÜR GEÜBTE

TERMIN:
22.08.2027, 18:00 Uhr bis 26.08.2027, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Kosten: Kursbeitrag € 19 pro Tag, Kosten Verpflegung/Unterkunft: Pauschalpreise Haus der Achtsamkeit auf Seite 16

KONTEMPLATIVE KURZ-EXERZITIEN

TERMIN:
30.08.2027, 10:00 Uhr bis 03.09.2027, 09:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Anmeldung: Bildungszentrum St. Benedikt | Promenade 13 | 3353 Seitenstetten | 074 77/42 885 | bildungszentrum@st-benedikt.at

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Kosten: Kursbeitrag € 135
Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungszentrum St. Benedikt

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

TERMIN:
04.10.2027, 18:00 Uhr bis 14.10.2027, 09:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau

Begleitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser, P. Josef Nagiller OCD

Kosten: Kursbeitrag € 19 pro Tag, Kosten Verpflegung/Unterkunft: Pauschalpreise Haus der Achtsamkeit auf Seite 16

EXERZITIENHÄUSER

Haus der Achtsamkeit

Fischereckstraße 23 | 4645 Grünau | Tel.: 076 16/82 58
office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.com

Pauschal-Preise Haus der Achtsamkeit 2026 für 10 Tage

Einzelzimmer mit Balkon	€ 895,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 780,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 1.010,00
Tourismusabgabe	€ 24,00

Pauschal-Preise Haus der Achtsamkeit 2027 für 1 Woche

Einzelzimmer mit Balkon	€ 749,70
Doppelzimmer mit Balkon	€ 660,45
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 838,95
Tourismusabgabe	€ 16,80

Pauschal-Preise Haus der Achtsamkeit 2027 für 10 Tage

Einzelzimmer mit Balkon	€ 945,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 832,50
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 1.057,50
Tourismusabgabe	€ 24,00

BildungsZentrum St. Benedikt

Promenade 13 | 3353 Seitenstetten | 074 77/42 885
bildungszentrum@st-benedikt.at

Curhaus Bad Mühlacken

Bad Mühlacken 55 | 4101 Feldkirchen | 072 33/72 15
badmuehlacken@marienschwestern.at
www.curhaus.at

„Wir werden Menschen werden“

Stille Tage im Advent (Kurzexerzitien)

Advent und Weihnachten erinnern daran, was Gott uns zutraut: wie er, Mensch zu werden.

Es tut gut, sich gerade im Advent eine Unterbrechung zu gönnen: In der Stille dieser Tage können uns biblische Impulse, Einzelgespräche, Bewegung in der Natur, Leibwahrnehmung und gemeinsames Feiern diesem Zutrauen annähern.

TERMIN:
04.12.2026, 11:00 Uhr bis 08.12.2026, 13:00 Uhr

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

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Sr. Anneliese Kirchweger
haus-der-besinnung@gaubing.kreuzschwestern.at | 072 47/81 42

Anmeldeschluss:

23.11.2026

Teilnehmerzahl:

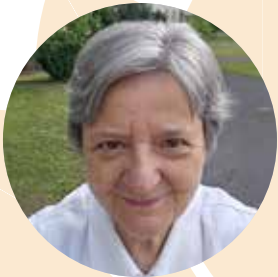
mindestens 4 | maximal 10

Kosten: € 120 pro Person, (zwischen € 100 und € 120)

Kosten Verpflegung/Unterkunft: Der Tagessatz für Vollpension beträgt € 60.

Sonstiges:

Details für die Veranstaltung sind zu finden im Flyer, der auf www.kreuzschwestern.eu unter „Spirituelle Angebote“ abrufbar ist. Die Stillen Tage finden im Schweigen statt.



Sr. Esther Ganhör
Exerzitienleiterin,
Geistliche
Wegbegleiterin

„Das Leben
pflegen, wo ich
es antreffe!“

(Hildegard v. Bingen)

Das ist vom Leben Jesu
abgelesen – und wirkt
zusammen mit der
Zuversicht, dass jeder
Mensch alles Lebens-
wissen in sich hat,
das erweckt werden
möchte: klar, nüchtern,
zärtlich, alltäglich und
nachhaltig.

Also: Das Leben leben-
dig erhalten!

Mehr kann ich mir als
Begleiterin meiner An-
gebote nicht wünschen – für
mich und für die Be-
gleiteten.



Margit Schmidinger
Dipl. Pastoral-
assistentin,
Geistliche Begleiterin,
Achtsamkeitstrainerin,
Aufstellungsleiterin,
Visionssucheleiterin
i.A.

TALITAKUM – Steh auf und geh mit!

Onlinekurs: 6-wöchige christliche Lebensschule – (d)ein Aufbruch zu mehr Lebendigkeit

Steh auf und geh mit! Bist du auf der Suche nach einem Leben, das einfach und doch wesentlich ist, das von Vertrauen und Liebe geprägt ist? Fühlst du dich mit deinen christlichen Wurzeln verbunden und suchst du neue Formen, wie du eine geerdete, zeitgemäße Spiritualität leben kannst? Dann bist du hier richtig!

Das erwartet dich:

- Ein gedrucktes Workbook
- Wöchentlich drei Podcasts zu den Themen der Woche: Sehnsucht · Innehalten · Ballast abwerfen – Ja zum Leben · Potential entfalten · Ganz werden
- Ein wöchentliches Online-Austauschtreffen

TERMINE:

12.10.2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
19.10.2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
26.10.2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
02.11.2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
09.11.2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
16.11.2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Periodische Veranstaltung: mit zusammenhängenden Terminen

Ort: Online,
Kapuzinerstraße 84 | 4020 Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Mag. Thomas Obermeir, Referent für Spiritualität
Tel.: 05/17 85-31 60 & Mobil: 0676/87 76-31 60
spiritualitaet@dioezese-linz.at
<https://www.talitakum.at/>

Anmeldeschluss:

10.10.2026

Teilnehmerzahl:

mindestens 5 | maximal 25

Kosten: Unkostenbeitrag/Spende für Workbook



**Sr. Michaela
Pfeiffer-Vogl**
Exerzitien- und geist-
liche Begleiterin

Weihnachten entgegen gehen

Ein Geschenk an sich selbst

Schenken Sie sich ein paar Tage wohltuende Auszeit im Advent. In einer Atmosphäre der Stille, Geborgenheit und Achtsamkeit finden Sie Raum zum Innehalten, Durchatmen und Auftanken. Biblische Impulse, gemeinsame Meditation, Zeiten der Stille und die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern begleiten diese besonderen Tage. Die Schönheit des Pesenbachtals lädt dazu ein, die Natur bewusst wahrzunehmen.

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.

Vollpension „Vital Plus“

- 1 TEM Guss
- 1 Bio Kräuterwickel
- Täglich Gelegenheit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier
- gemeinsame Meditationen, spirituelle Impulse und Zeiten der Stille
- Hinausgehen in die Natur und die Annehmlichkeiten des Hauses genießen
- Begleitgespräch als Angebot

TERMINE:

17.12.2026, 16:00 Uhr bis 20.12.2026, 13:00 Uhr
02.12.2027, 16:00 Uhr bis 05.12.2027, 09:00 Uhr

Periodische Veranstaltung: mehrmals

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

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Rezeption des Curhauses | info@dascurhaus.at | 072 33/72 15
www.dascurhaus.at

Anmeldeschluss:

1.Termin: 14.12.2026 | 2.Termin: 29.11.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 10 | maximal 15

Kosten: Kosten auf Anfrage

Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus/Seminarzentrum

*„Seid gewiss: Ich
bin bei euch alle
Tage bis zum Ende
der Welt.“*

Mt 28,20

Weihnachten im Kloster



Sr. Stefana
Hörmanseder

„Ein Kind ist uns geboren am Weg“

Gemeinsam mit anderen bin ich unterwegs auf Weihnachten zu. In der Tiefe meines Herzens öffne ich mich für das Geschenk der Menschwerdung Jesu.

Hinführung zum Festgeheimnis der Weihnacht, Austausch und stille Zeiten, gemeinsames Vorbereiten und Feiern des Heiligen Abends, Feier der Liturgie mit der Schwesterngemeinschaft im Mutterhaus.

TERMIN:
23.12.2026, 17:00 Uhr bis 25.12.2026, 13:00 Uhr

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen, Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
<https://www.franziskanerinnen.at/sinnsuche-orientierung/freiraum/>

Anmeldeschluss:

18.12.2026

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 15

Kosten: 40 € pro Person

Unterkunft & Vollpension:
Einzelzimmer mit WC und DU: € 176
Einzelzimmer mit DU und WC in Wohnkoje: € 162

Jahreswechsel im Kloster

„Von guten Mächten wunderbar geborgen“

Das vergangene Jahr bedenken und bedanken – in Gottes Hand zurücklegen – den Jahresübergang feiern im Gebet und in gemütlicher Runde, für das Neue Jahr um den Segen Gottes bitten und für alles Kommende stille Wegbegleiter einladen.

TERMIN:
31.12.2026, 09:30 Uhr bis 01.01.2027, 13:00 Uhr

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen, Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
<https://www.franziskanerinnen.at/sinnsuche-orientierung/freiraum/>

Anmeldeschluss:

18.12.2026

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 15

Kosten: € 30 pro Person

Unterkunft & Vollpension:
Einzelzimmer mit WC und DU: € 88
Einzelzimmer mit DU und WC in Wohnkoje: € 81



Sr. Stefana
Hörmanseder



Sr. Christiane Heinz

Br. Karl M. Schnepps
Franziskaner Graz

Sr. Rita Kitzmüller
Elisabethinen Linz

Sr. Elisabeth Pérez Gutierrez
Franziskanerin
Vöcklabruck

Sr. Julia Gold
Franziskanerin
Vöcklabruck

Sr. Elisabeth Knapp
Franziskanische
Schwestern von der
Schmerzhaften Mutter,
Wien Simmering

Br. Stefan Kitzmüller
Franziskaner Popping

Franziskanischer Berufungsweg hören + leben

für Frauen und Männer zwischen 18 und 40 Jahren

Wie soll ich mein Leben vom Evangelium her gestalten? Wie erkenne ich meine Berufung? Wie und wo finde ich Orientierung und Unterstützung in Situationen der Entscheidung? Um deine Berufung zu entdecken, braucht es Zeit und die Bereitschaft, auf Gottes Stimme zu hören. Es erwartet dich Gemeinschaft, persönliche Begleitung durch franziskanische Schwestern und Brüder, geistliche Impulse, Bibelarbeit, Austausch, Gebet, Gottesdienst, Stille und ein Kennenlernen der franziskanischen Spiritualität und Lebenskunst.

1. TERMIN: 22.01.2027, 19:00 Uhr bis 24.01.2027, 14:00 Uhr
Salzburg, Kapuzinerkloster

2. TERMIN: 19.02.2027, 19:00 Uhr bis 21.02.2027, 14:00 Uhr
Vöcklabruck, Frei.Raum der Franziskanerinnen

3. TERMIN: 12.03.2027, 19:00 Uhr bis 14.03.2027, 14:00 Uhr
Graz, Franziskanerkloster

4. TERMIN: Exerzitien 01.05.2027, 19:00 Uhr bis 04.05.2027, 14:00 Uhr
Linz, Freinberg Elisabethinen

5. TERMIN: 04.06.2027, 19:00 Uhr bis 06.06.2027, 14:00 Uhr
Popping, Franziskanerkloster

Periodische Veranstaltung: mit zusammenhängenden Terminen

Ort: unterschiedliche Orte

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148

Anmeldeschluss: 08.01.2027

Teilnehmerzahl: mindestens 2 | maximal 20

Kosten: werden auf www.franziskanerinnen.at kommuniziert

Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus/Seminarzentrum

Exerzitien im Alltag – kontemplativ

Angeboten werden:

- Wahrnehmungsübungen
- Einführung in die kontemplative Meditation nach Franz Jalics SJ
- gemeinsame Meditation
- Zeit, um Erfahrungen ins Gebet zu bringen
- Anregungen zur Spiritualität im Alltag
- Reflexionsrunden

TERMINE:

25.02.2027, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

04.03.2027, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

11.03.2027, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

18.03.2027, 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Periodische Veranstaltung: mit zusammenhängenden Terminen

Ort: Pfarrgemeinde Wels–St. Franziskus, Andachtsraum

St. Franziskus–Straße 1 | 4600 Wels

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Pfarrgemeinde Wels–St. Franziskus

pfarre.stfranziskus.wels@dioezese-linz.at

Teilnehmerzahl:

mindestens 5 | maximal 15

Kosten: kostenlos



Mag.ª Irmgard Lehner
Theologin/
Seelsorgerin

„Die wichtigste Zeit ist: JETZT“

Kartage und Ostern im Kloster

„Lieben–Leiden–Sterben–Auferstehen“

Den intensiven Weg Jesu mitgehen und mit dem eigenen Leben in Verbindung bringen.

Hinführung zum jeweiligen Festgeheimnis, Mitfeier der Kar- und Osterliturgie mit der Schwesterngemeinschaft im Mutterhaus, Zeiten der Stille und des Gebetes, meditative und kreative Elemente.



Sr. Stefana
Hörmanseder

TERMIN:

25.03.2027, 14:30 Uhr bis 28.03.2027, 13:00 Uhr

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen,
Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
Salzburger Straße 18

Anmeldeschluss:

18.03.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 3 | maximal 12

Kosten:

€ 45 pro Person,
Unterkunft und Vollpension:
Einzelzimmer mit WC und DU: € 264
Einzelzimmer mit DU und WC in Wohnkoje: € 243



Sr. Christiane Heinz



Sr. Evelyn Nopp

Karmel-Besinnungstage WEG NACH INNEN – zu Quellen lebendigen Wassers

„Mit einem solchen Freund an der Seite“ Teresa v. Ávila und ihre Botschaft für heute

In diesen Besinnungstagen wollen wir Teresa von Ávila besser kennenlernen und ihre Impulse für eine gelingende Beziehung mit Gott in unser Leben nehmen. Drei Stichworte sind es, die in ihren Schriften zentral sind und ihr Hauptanliegen zusammenfassen: FREUND – FREUNDSCHAFT – DEMUT. Diesen Wort-Begriffen und deren Bedeutung für uns wollen wir tiefer auf den Grund gehen.

Elemente dieser Tage sind:

- täglich zwei Vorträge
- eine gemeinsame Gebetszeit – Morgenlob
- täglich Heilige Messe
- Begleitgespräch auf Wunsch
- Heilsame TM – Therapien aus der alten Heilkunst sind möglich

TERMIN:

04.04.2027, 17:30 Uhr bis 08.04.2027, 10:00 Uhr

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

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus der Marienschwestern | badkreuzen@marienschwestern.at
072 66/62 81 | www.curhaus.at

Anmeldeschluss:

24.03.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 4 | maximal 25

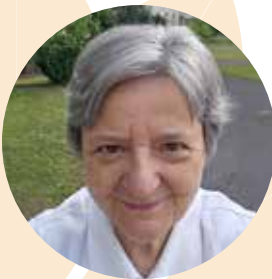
Kosten:

Preise pro Person: je nach Zimmerkategorie lt. Angebotsfolder 2027
Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus/Seminarzentrum



Sr. Emmanuela Reichl
Exerzitienbegleiterin

„Luft nach oben“



Sr. Esther Ganhör
Exerzitienleiterin,
Geistliche
Wegbegleiterin

Pfingstexerzitien

Der Geist Gottes wartet nicht auf Leistung und Perfektion, er ist mehr als ein treuer Influencer.

Wo er will, da findet er sich ein, unverfügbar und doch so gern bei den Menschen, ein origineller Herz-Sucher und Herz-Finder. Die Stille belebt das Herzvermögen, ihn zu hören und Luft zu holen für den Alltag.

Biblische Impulse, Einzelgespräche, Bewegung und Ruhe werden dafür hilfreich sein.

TERMIN:

14.05.2027, 17:00 Uhr bis 17.05.2027, 13:00 Uhr

Für Interessierte ist eine Langform der Exerzitien bis 21.05.2027 möglich.

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

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Sr. Anneliese Kirchweger
haus-der-besinnung@gaubing.kreuzschwestern.at | 072 47/81 42

Anmeldeschluss:

03.05.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 5 | maximal 10

Kosten: € 120 pro Person, (zwischen € 100 und € 120)
für die Langform: zwischen € 180 und € 215

Kosten Verpflegung/Unterkunft: Der Tagessatz für Vollpension beträgt € 60.

Sonstiges:

Details für die Veranstaltung sind spätestens ab Anfang Februar 2027 zu finden auf **www.kreuzschwestern.eu** unter „Spirituelle Angebote“. Die Exerzitien finden im Schweigen statt.

Bibel- und Glaubensseminare Gottes Wort in Menschen Wort

„Wer bist du, Jesus?“ In der Lebensschule des Meisters aus Nazaret

Eindringlich betonen Teresa von Ávila und ihr Gefährte Johannes v. Kreuz die Notwendigkeit, dass man sich dem Menschgewordenen zuwenden müsse, um nicht fehl zu gehen. Denn wer Gott ist, lässt sich nur an Jesus von Nazaret erkennen. In ihm kommt Gott selbst dem Menschen entgegen, damit er ihn kennen und im Erkennen lieben lerne. Dieser Frage: Wer bist du, Jesus? wollen wir unsere ganze Herzenskraft und Aufmerksamkeit schenken, sie in uns aufnehmen und ihr nachspüren. Wir wollen uns für 3 Tage von Jesus in seine Lebensschule nehmen lassen, um bei ihm ersehen zu lernen, was Menschsein und Christsein bedeuten kann.

Elemente dieser Tage sind:

- 2x täglich Vorträge
- 1x täglich Heilige Messe
- Austauschrunde

TERMIN:

27.05.2027, 17:30 Uhr bis 30.05.2027, 10:00 Uhr

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

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus der Marienschwestern | badkreuzen@marienschwestern.at
072 66/62 81 | www.curhaus.at

Anmeldeschluss:

20.05.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 4 | maximal 14

Kosten:

Preise pro Person: je nach Zimmerkategorie lt. Angebotsfolder 2027

Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus/Seminarzentrum



Sr. Emmanuela Reichl
Exerzitienbegleiterin

Bibel- und Glaubensseminare Gottes Wort in Menschen Wort



Sr. Emmanuela Reichl
Exerzitienbegleiterin

**„Ich habe dich bei deinem Namen gerufen ...“
Biblische Berufungserzählungen**

Wer waren all diese Menschen, die Gott, die Jesus berührte, wovon wurden sie befreit, wie sehr hat das ihr Leben verändert, und was hat das heute mit mir zu tun? Diesen Fragen wollen wir mit den biblischen Berufungsgeschichten nachgehen.

Elemente dieser Tage sind:

- täglich zwei Vorträge
- täglich Heilige Messe
- täglich Austauschrunde
- Heilsame TM-Anwendungen aus der alten Heilkunst sind möglich

TERMIN:
01.07.2027, 17:30 Uhr bis 04.07.2027, 10:00 Uhr

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

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus der Marienschwestern | badkreuzen@marienschwestern.at
072 66/62 81 | www.curhaus.at

Anmeldeschluss:

24.06.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 4 | maximal 14

Kosten:

Preise pro Person: je nach Zimmerkategorie lt. Angebotsfolder 2027
Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus/Seminarzentrum

Exerzitien im Pesenbachtal

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

Über meinen Leib drücke ich mich aus, begegne ich mir selbst, den Mitmenschen, der Schöpfung. Zutiefst in meinem Leib ist Gott in mir gegenwärtig: „Ihr seid Tempel des Heiligen Geistes, der in euch wohnt.“ (1 Kor 6,19) – Unsere Sinne bringen uns in die Gegenwart, lassen uns das Leben spüren. Wir versuchen in diesen Tagen der Stille mit Leib-Seele-Geist da zu sein, achtsam zu schauen, zu horchen, zu riechen, zu schmecken, zu spüren – nach außen und innen. Die zauberhafte Natur rund um das Curhaus und im Pesenbachtal unterstützt uns dabei in besonderer Weise. Mit heilsamer, basischer Kost entlasten wir zusätzlich den Leib.

Elemente:

- Einführung in die Kontemplation nach Franz Jalics SJ
- Gemeinsames Meditieren
- Hinausgehen in die heilsame Natur des Pesenbachtals
- Achtsame Körperübungen am Morgen
- 2 einfache meditative Tänze

Inkludierte Leistungen: Vollpension „Vital Plus“ (1 Heusack zur Leberaktivierung | 1 Aroma-Massage, 20min. | 1 Basenfußbad | 1 Wechsel-Knieguss

Täglich Gelegenheit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier

Annehmlichkeiten des Hauses: Schwimmbad, Sauna, Teebar, Wassertretbecken

Wichtig: durchgehend Schweigen, Begleitgespräch als Angebot

TERMIN:
04.07.2027, 17:30 Uhr bis 10.07.2027, 09:00 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken, (Anreise ab 14:00 Uhr)

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus Bad Mühlacken | Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau
072 33/72 15 | badmuehlacken@marienschwestern.at

Kosten:

Preise pro Person: laut Angebotsfolder 2027 Curhaus Bad Mühlacken



Sr. M. Huberta Rohmoser
Diplompädagogin,
Ausbildung in
Meditation,
Exerzitienbegleitung,
geistlicher Begleitung
und sakralem Tanz,
Supervisorin



Sr. Emmanuela Reichl
Exerzitienbegleiterin

„Als Marienschwester vom Karmel will ich im Geist unserer Gründungseltern, Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz, die persönliche, vertraute Beziehung mit Gott pflegen und anderen helfen, das Freundschaftsangebot Gottes für sich zu entdecken, die göttliche Quelle im Innern zu finden, um mehr und mehr, das konkrete Leben in seinem 24-Stundenablauf in der Gegenwart Gottes – also in einem inneren

WIR-GEFÜHL:
„DU, GOTT und ICH...“
leben zu lernen.

Als Werkzeug in der Hand Gottes und als sein Sprachrohr will ich Ihm dabei helfen, den Himmel auf die Erde zu bringen.“

Karmel-Besinnungstage WEG NACH INNEN – zu Quellen lebendigen Wassers

„Ich brauche ein Herz ...“ Eintreten in den Herz Raum Gottes

In diesen Besinnungstagen wollen wir mit einem kurzen Gedicht Thereses von Lisieux unsere Sehnsucht erwecken lassen, dass wir noch mehr und wieder neu Jesus-Beziehung leben. Denn gerade, was unsere Jesus-Beziehung betrifft, gilt noch mehr als sonst der bekannte Satz: „Sag mir mit wem du umgehst, und ich sage dir, wer du bist!“

Elemente dieser Tage sind:

- täglich zwei Vorträge
- eine gemeinsame Gebetszeit – Morgenlob
- täglich Heilige Messe oder Wort-Gottes-Feier
- Begleitgespräch auf Wunsch
- Heilsame TM-Therapien aus der alten Heilkunst sind möglich

TERMIN:
03.10.2027, 17:30 Uhr bis 07.10.2027, 10:00 Uhr

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

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus der Marienschwestern | badkreuzen@marienschwestern.at
072 66/62 81 | www.curhaus.at

Anmeldeschluss:

08.09.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 4 | maximal 25

Kosten:

Preise pro Person: je nach Zimmerkategorie lt. Angebotsfolder 2027
Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus/Seminarzentrum

Fasten – ein Weg zu sich selbst

Spirituelles Fasten und Kneipen

In einer Welt voller Geschwindigkeit und Ablenkungen wächst die Sehnsucht nach Entschleunigung und innerer Verbundenheit. Eine bewusste Auszeit mit Fasten, Stille und Reflexion eröffnet einen Raum für Regeneration auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Diese Zeit des Fastens und der inneren Einkehr unterstützt dabei, Ballast loszulassen, die eigene Mitte zu stärken und dem nachzuspüren, was wirklich ganzheitlich nährt.

Inkludierte Leistungen

- Fasten-Vollpension „Vital Plus“ nach Buchinger oder Basenfasten
- Ärztliche Untersuchung 20 min. und individueller Kurplan
- 6 Anwendungen aus der TEM (Wickel, Güsse, Bäder)
- Ausleitende Ölmassage, 30 min.
- gemeinschaftliche Aktivitäten, Vorträge und Bewegung
- 1 Buch „Fasten:Reset“
- „Leichter Leben Coach“ (für 1 Jahr)
- Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm
- dazu Impulse, Meditation, einfache meditative Tänze

TERMINE 2026:

18.10.2026 bis 24.10.2026
06.12.2026 bis 12.12.2026

TERMINE 2027:

21.02.2027 bis 28.02.2027
07.03.2027 bis 13.03.2027
04.04.2027 bis 10.04.2027

Periodische Veranstaltung: mehrmals

Ort:

Curhaus Bad Mühlacken | Bad Mühlacken 55 | 4101 Feldkirchen/Donau

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus Bad Mühlacken | Bad Mühlacken 55 | 4101 Feldkirchen/Donau
072 33/72 15 | badmuehlacken@marienschwestern.at | www.curhaus.at

Kosten: ab € 1.285 für Termine 2026
für Termine 2027 laut Angebotsfolder 2027 Curhaus Bad Mühlacken



Sr. M. Huberta Rohmoser
spirituelle Begleitung

Elisabeth Rabeder
Fastenbegleitung

Spirituelles Basenfasten



Sr. M. Huberta Rohmoser
spirituelle Begleitung



Dr. med. Sabine Pöstlberger
Fastenbegleitung

Spirituelles Basenfasten ist eine sanfte, beruhigende Art, auf etwas zu verzichten. Fasten bedeutet bewusstes Verzichten. Die Mahlzeiten werden beim Basenfasten mit Gemüse und Obst zubereitet und mit **Kräutern** köstlich verfeinert. Es geht nicht allein um bewusste, schonende Ernährung, sondern auch um **Bewegung, Wasser und Lebensordnung**. Das sind die 5 Säulen der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM).

Im Spirituellen liegt der Schwerpunkt auf dem “Bei sich sein, im Hier und Jetzt sein“, die Lebendigkeit von Körper, Geist und Seele wieder spüren. Damit das gelingen kann, benötigt es auch hier bewussten Verzicht. In der Stille, im Schweigen kommt man sich selbst wieder näher. Die Bereitschaft zum Schweigen möge Ihre Sinne inspirieren, wieder wachsender zu sein. Lassen Sie sich achtsam von der Natur bezaubern. Ein Gefühl von Leichtigkeit, Unbeschwertheit könnte Sie umhüllen.

Begegnung mit Gott und sich selbst im spirituellen Basenfasten.

Inkludierte Leistungen:

- Vollpension
- Persönliches Einführungsgespräch
- Gemeinschaftliche Aktivitäten und Bewegung
- Informationsmaterial (z.B. Rezepte...)
- Impulse, Meditation, einfache meditative Tänze

TERMIN:

25.10.2026, 16:45 Uhr bis 31.10.2026, 09:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 4546 Grünau im Almtal | 076 16/82 58
office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.at

Kosten: € 250 pro Person, Kursbeitrag

Kosten Aufenthalt pro Person inkl. Vollpension:	
Einzelzimmer mit Balkon	€ 708,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 630,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 792,00
Tourismusabgabe	€ 14,40

Die Kraft des Reduzierens entdecken

Basengenusswoche mit spiritueller Begleitung

Eine basische Ernährung wirkt entlastend und belebt den Organismus, zudem ist sie genussvoll und gibt Körper, Geist und Seele neue Lebenskraft! Wir ernähren uns in dieser Woche von basenbildenden LEBENsmitteln wie Obst, Gemüse, Getreide, Kräutern und Ölen. Zur Unterstützung der Entsäuerung werden täglich Leberwickel, gegenseitige Fußbehandlungen und entschlackende Tees angeboten. Diese Reduktionswoche mit liebevoller, spiritueller Begleitung bezieht zugleich Ernährung, Bewegung, Körperwahrnehmung, Beziehung und Meditation mit ein. So wird diese Woche zu einem sanften Jungbrunnen, der befreit, klärt und gestärkt neue Frische ins Leben bringt. Es besteht in diesen Tagen die Möglichkeit, mit einer Ehe- und Sozialberaterin ins Gespräch zu kommen.

TERMINE:

22.11.2026, 16:00 Uhr bis 27.11.2026, 16:00 Uhr
28.02.2027, 16:00 Uhr bis 05.03.2027, 16:00 Uhr

Periodische Veranstaltung: mehrmals

Ort: Bildungshaus Greisinghof,
Bildungshaus der Marianisten | Mistlberg 20 | 4284 Tragwein

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Bildungshaus Greisinghof | bildungshaus@greisinghof.at | 072 63/86 011
www.greisinghof.at

Anmeldeschluss:

06.11.2026 für den 1. Termin,
12.02.2027 für den 2. Termin

Teilnehmerzahl:

mindestens 10 | maximal 12

Kosten: € 290 pro Person, Kursbeitrag

Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus



Erna Wiederstein Dipl.GKS
Fasten- und
Meditationsleiterin,
spirituelle
Wegbegleiterin

*„Ich liebe
das Leben
und
das Leben
liebt mich!“*

Spirituelles Basenfasten



Dr.ⁱⁿ med. Sabine
Pöstlberger
Fastenbegleitung

Spirituelles Basenfasten ist eine sanfte, beruhigende Form des bewussten Verzichts. Die Mahlzeiten werden aus Gemüse und Obst zubereitet und mit Kräutern bekömmlich verfeinert. Neben bewusster, schonender Ernährung spielen Bewegung, Wasser und Lebensordnung eine wichtige Rolle. Gemeinsam bilden sie die fünf Säulen der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM).

Im Spirituellen liegt der Schwerpunkt auf dem „Bei-sich-Sein“ und dem Leben im Hier und Jetzt. Ziel ist es, die Lebendigkeit von Körper, Geist und Seele wieder zu spüren. Auch dafür braucht es bewussten Verzicht. Stille und Schweigen helfen, sich selbst näherzukommen und die Sinne zu schärfen. Die Natur achtsam wahrzunehmen, kann ein Gefühl von Leichtigkeit und Unbeschwertheit schenken.

Begegnung mit Gott und sich selbst im spirituellen Basenfasten.

Inkludierte Leistungen:

- Vollpension
- Persönliches Einführungsgespräch
- Gemeinschaftliche Aktivitäten und Bewegung
- Informationsmaterial (z.B. Rezepte...)
- Impulse, Meditation, einfache meditative Tänze

TERMINE:

06.01.2027, 16:45 Uhr bis 12.01.2027, 09:00 Uhr
14.03.2027, 16:45 Uhr bis 20.03.2027, 09:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 4546 Grünau im Almtal | 076 16/82 58
office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.at

Kosten: € 250 pro Person, Kursbeitrag

Kosten Aufenthalt pro Person inkl. Vollpension:	
Einzelzimmer mit Balkon	€ 750,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 666,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 834,00
Tourismusabgabe	€ 14,40

Fasten im Alltag

Nach der Methode von Dr. Buchinger | Dr. Lützner mit Säften, Gemüsebrühe, Tee und Wasser

Bei dieser Art des Fastens bleiben Sie in Ihrem gewohnten häuslichen Umfeld. Begleitend dazu treffen wir uns dreimal pro Woche zum gemeinsamen Austausch, zur Unterstützung und für wertvolle Impulse während der Fastenzeit.

Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie weitere Informationen zu den Entlastungstagen und was im Haus vorrätig sein soll.

Am Einführungsabend wird diese Form des Fastens ausführlich vorgestellt. Sie erhalten Informationen zum Ablauf, zu den Entlastungstagen sowie zu allen wichtigen Vorbereitungen.

Glaubersalz, Reiseirrigator und Darmrohr können direkt am Einführungsabend erworben werden.



Roswitha Kettl
zertifizierte Fasten-
begleiterin

TERMINE:

12.02.2027, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr Einführungsabend
15.02.2027, 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr
17.02.2027, 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr
19.02.2027, 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Periodische Veranstaltung: mit zusammenhängenden Terminen

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen,
Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Roswitha Kettl | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 8 057 148
Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldeschluss:

10.02.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 3 | maximal 16

Kosten: € 55 pro Person

Fastenwoche im Kloster



Roswitha Kettl
zertifizierte Fasten-
begleiterin



Sr. Klara Diermaier
Geistliche Begleiterin
& Meditationsleiterin

„Fasten – Aufbruch in ein gelingendes Leben“

Ganzheitliches Fasten für Gesunde nach der Methode von Dr. Buchinger | Dr. Lützner mit Säften, Gemüsebrühe, Tee, Wasser und spiritueller Begleitung.

Fasten ist ein Weg zu sich, zum Mitmenschen und zu Gott. Die ruhige Atmosphäre des Klosters bietet eine Hilfe für diesen Weg.

Grundlegendes zum Fasten, Entspannungsübungen, Wandern, Kurzimpulse, Gebet, meditative und kreative Elemente.

TERMIN:

12.03.2027, 17:00 Uhr bis 18.03.2027, 13:00 Uhr

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen,
Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldeschluss:

01.03.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 12

Kosten: Kursgebühr € 250 pro Person,
Unterkunft und Fasten-Verpflegung: € 350
Gesamt: € 600

Dankbar Leben Gruppe

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.

TERMINE:

15.09.2026, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

27.10.2026, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

17.11.2026, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

15.12.2026, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Periodische Veranstaltung: mehrmals

Ort: Domgasse 3 | 1. Stock | 4020 Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Ingeborg Meinecke | ingeborg@meinecke.at | 0664/42 03 091

Teilnehmerzahl:

mindestens 10 | maximal 20

Kosten: kostenlos

Sonstiges:

Freiwillige Spende erbeten; diese kommen dem Alten Dom zugute.



Ingeborg Meinecke
DBP

Dipl. Beh. Pädagogin,
Psychotherapeutin,
Geistliche Begleiterin



© Roland Mayr



Mag. Karl Trenda
Meditationslehrer

Meditation

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

TERMINE:
Jeden Mittwoch 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr, ganzjährig

Periodische Veranstaltung: als Serie

Ort: Alter Dom, Meditationsraum 1. Stock
Domgasse 3 | 4020 Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Karl Trenda | karl.trenda@aon.at | 0660/22 80 859
www.meditation-kraftderstille.at

Teilnehmerzahl:
mindestens 1 | maximal 17

Kosten: kostenlos

Sonstiges:
Auch eine einmalige Teilnahme möglich, die Meditation findet ganzjährig statt, außer an Feiertagen und in den Weihnachts- und Osterferien. Eintreffen zur Vorbereitung etwa 15 min. vorher. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

„Für mich ist die Meditation ein wertvoller Weg zur inneren Sinnfindung. Sie öffnet mich auf einen größeren Lebenshorizont hin und führt mich zu einer intensiveren Lebenserfahrung.“

Karl Trenda

Kontemplatives Gebet

Das Kontemplative Gebet ist schweigendes Verweilen in Gottes Gegenwart und wiederholendes Beten des Namen Jesu. Die Veranstaltung ist offen für alle, die mit dieser Art des Betens vertraut sind und sie in einer Gruppe praktizieren wollen.

TERMINE:
von Oktober bis Juni jeden 2. Donnerstag im Monat,
jeweils von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Periodische Veranstaltung: als Serie

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen,
Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Roswitha Kettl | 0664/53 13 337

Teilnehmerzahl:
mindestens 1 | maximal 15

Kosten: kostenlos



Roswitha Kettl
Begleiterin von Kontemplationsgruppen im Alltag, Fastenleiterin, Pastoralassistentin



© supertramp8 - stock.adobe.com

Meditation & Tanz



Sr. Hiltrud Bittermann

Die ausgewählten Tänze und Texte sind eine Einladung in die Stille und können Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen schenken.
Der aktuelle Bezug zum Kirchenjahr rundet die Abende ab und schenkt eine ganzheitliche Erfahrung der Glaubensinhalte.
Durch Entspannung und Ruhigwerden eröffnen sich neue Kräfte für den Alltag.

TERMINE:
jeden 1. Mittwoch im Monat, Beginn 02.09.2026,
19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Periodische Veranstaltung: als Serie

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen,
Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Frei.Raum | sr.hiltrud@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 56 510
<https://www.franziskanerinnen.at/sinnsuche-orientierung/freiraum/>

Teilnehmerzahl:
mindestens 1 | maximal 15

Kosten: € 3 pro Person



© Keenn

Meditationsabend mit Duft und Klang

Die Meditation, begleitet von Duft, Klang und Wort, trägt dazu bei, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern.
Ätherische Öle, die auf den jeweiligen Meditationsabend abgestimmt sind, unterstützen die Entspannung und Ruhe.

TERMINE:
Jeden: 1. Mittwoch im Monat, 19:30 Uhr

Periodische Veranstaltung: als Serie

Ort: Heuboden Kronedt,
Mayrhof 33 | 4777 Mayrhof

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Heidi Voitleitner | heidi.voitleitner@aon.at | 0676/81 42 45 519
www.massagefachinstitut.info

Teilnehmerzahl:
mindestens 1 | maximal 10

Kosten: € 10 pro Person



Heidi Voitleitner
Meditationsleiterin

*„Innehalten,
zur Ruhe kommen
und mit allen
Sinnen bei sich
ankommen.“*



© tonkitti - stock.adobe.com

Mein Älterwerden sinnerfüllt gestalten



Sr. M. Huberta Rohmoser
Meditations- und Exerzitienleiterin, Supervisorin



Günther Humer Dipl.-Ing., MSc
Coach, Vortragender, Achtsamkeitstrainer und Begleiter in Zukunftsfragen

Tage der Orientierung

Älterwerden bringt körperliche Einschränkungen und die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit mit sich. Fragen nach dem eigenen Wert und dem Sinn des Lebens treten in den Vordergrund. Zugleich ist das Alter eine Zeit der Reife. Viktor Frankl betont: „Das Leben hört buchstäblich bis zu seinem letzten Augenblick, bis zu unserem letzten Atemzug nicht auf, Sinn zu haben.“ Auch Pater Anselm Grün sieht im Altern einen spirituellen Weg und den wahren Reichtum im Inneren.

Das Seminar widmet sich den Herausforderungen und Stärken des Älterwerdens und sucht nach Sinnquellen für eine erfüllte Lebensphase, verbunden mit der Weisheit des christlichen Glaubens. Inhaltliche Impulse, kontemplative Übungen, meditative Tänze, persönliche Lebensfragen sowie Entspannung und Bewegung in der Natur geben Anregungen für eine positive Gestaltung des Alltags.

Programm

Impulse zum Thema | Entspannung | Anleitung zu Textmeditationen
Einfache meditative Tänze | Zeit, in die Natur zu gehen, einfach da sein

Wichtig: Bereitschaft zum Schweigen

TERMIN:

11.09.2026, 16:00 Uhr bis 13.09.2026, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 4546 Grünau im Almtal | 076 16/82 58
office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.at

Kosten: € 110 pro Person, Kursbeitrag

Kosten Aufenthalt pro Person und Nacht inkl. Vollpension:

Einzelzimmer mit Balkon	€ 102,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 89,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 115,00
Tourismusabgabe	€ 2,40

Meditationsabend

Mehr innere Klarheit durch Meditation

Entspannung, sanfte Atemübungen und themenzentrierte Meditationen helfen dir, den Lärm des Alltags hinter dir zu lassen und eine tiefe, erholsame Entspannung zu erfahren.

TERMINE:

21.09.2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

27.10.2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

24.11.2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Periodische Veranstaltung: mehrmals

Ort: Pfarre Guter Hirte, Pfarrsaal
Am Steinbühel 31 | 4030 Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Hermann Wiesinger | hermann.wiesinger@aon.at | 0676/66 77 302

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 15

Kosten: € 15 pro Person



Hermann Wiesinger
Meditationsleiter



*„Werde still,
finde zu dir –
und entdecke
Gottes Gegenwart
mitten in
deinem Leben.“*

Kontemplatives Gebet



Anna
Dürnberger-Hummer
Pastoralassistentin in
Pension

nach P. Franz Jalics SJ

Wir treffen uns einmal monatlich zum gemeinsamen kontemplativen Gebet (nach P. Franz Jalics) in der Kapelle der Pfarrkirche Bad Schallerbach.

TERMINE:

30.09.2026, 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr
21.10.2026, 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr
25.11.2026, 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr
16.12.2026, 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr

Periodische Veranstaltung: mehrmals

Ort: Kapelle Pfarrkirche Bad Schallerbach
Linzerstraße 15 | 4701 Bad Schallerbach

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Anna Dürnberger-Hummer | anna.duernberger-hummer@gmx.at
0699/10 73 08 68

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.

„Alles was atmet,
lobe den Herrn!“
(Ps 150,6)

JETZT... Ankommen bei mir

Meditation – ein Weg zu mir

Abschalten – entschleunigen – ruhig werden – sich Zeit nehmen, die eigenen Energiereserven wieder zu füllen – nach innen lauschen ... wunderbare Voraussetzungen, sich ein Stück neu zu begegnen.



Gertrude Pallanch
Meditationsleiterin,
Lebensberaterin

TERMIN:

16.10.2026, 16:00 Uhr bis 18.10.2026, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit, Grünau, Inspiration
Fischereckstr. 23 | 4645 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Gertrude Pallanch | gertrude.pallanch@liwest.at | 0664/51 60 087

Anmeldeschluss:
13.10.2026

Teilnehmerzahl:
mindestens 6 | maximal 15

Kosten: € 150 pro Person
Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus/Seminarzentrum



© thiwaporn - stockadobe.com

Klang der Stille



Mag. Steve Heitzer
Theologe, Achtsamkeitslehrer, Buchautor



Sr. M. Huberta Rohrmoser
Meditations- und Exerzitienleiterin



Maria Rafetseder
Klanginstrumente, Validationsfachfrau

Retreat für Achtsamkeit – Meditation – Kontemplation

Viele Menschen finden heute in Achtsamkeitspraxis und Meditation eine zeitgemäße spirituelle Praxis. In Zeiten großer Krisen sind die Menschen wieder auf der Suche nach Werkzeugen und bewährten Formen, Zeiten und Orten, um täglich dem Heiligen und Heilsamen zu begegnen. So entdecken viele auch den Schatz christlicher Meditation im stillen kontemplativen Gebet (wieder).

In diesen Retreats folgen wir dem Gebets- und Meditationsweg, den Franz Jalics, inspiriert von der christlichen Mystik, entwickelt hat, und bleiben dabei im Dialog mit moderner Weisheitslehre und Lebenskunst. Wir greifen zurück auf die Botschaft Jesu und öffnen uns zugleich für Impulse zeitgenössischer Lehrer:innen.

Töne und Klänge, vor allem am Abend mit Körpermonochord, Psalter, Klangschalen, Zimbel und Veeh Harfe: „Sie führen auf eine behutsame Art in die Tiefe und lassen vielleicht diesen heiligen, stillen Raum in uns erahnen. Manchmal tut sich eine besondere Atmosphäre auf und ein bisschen ‚Himmel‘ ist spürbar“. (Maria Rafetseder)

Für Anfänger:innen und Geübte in Achtsamkeitspraxis, Meditation und kontemplativem Gebet.

Voraussetzung: Bereitschaft zum Schweigen

TERMIN:
04.11.2026, 18:00 Uhr bis 07.11.2026, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal | 076 16/82 58
office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.at

Kosten: € 220 pro Person, Kursbeitrag	
Kosten Aufenthalt pro Person und Nacht inkl. Vollpension:	
Einzelzimmer mit Balkon	€ 102,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 89,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 115,00
Tourismusabgabe	€ 2,40

Mit Stille und Vertrauen in den Advent

Meditationstage

Wir sehnen uns danach, uns in Ruhe auf Weihnachten vorzubereiten. Leider fügt die „stillste Zeit im Jahr“ dem üblichen Alltagsstress noch manche Belastung hinzu. – Diese Tage möchten eine Hilfe sein, bewusst in den Advent zu gehen, nach der Quelle in der eigenen Tiefe zu suchen, in der Achtsamkeit auf die persönliche Menschwerdung mich einzustimmen auf das Fest der Menschwerdung Gottes. Meditation kann uns helfen, zur Ruhe zu kommen, nach innen zu horchen, sensibel zu werden für die eigenen inneren Regungen, in Kontakt zu bleiben mit dem lebendigen, liebenden Gott, der in unserer Tiefe wohnt (vgl. Joh 14,23).

Programm

- Entspannung
- Horchen auf Gottes Wort bei der Bibelmeditation
- Einfache meditative Tänze
- Zeit, in die Natur zu gehen, einfach da sein

Wichtig: Bereitschaft zum Schweigen

1. TERMIN:
26.11.2026, 18:00 Uhr bis 29.11.2026, 13:00 Uhr

2. TERMIN – VOR WEIHNACHTEN ATEM HOLEN:
11.12.2026, 16:00 Uhr bis 13.12.2026, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt: Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal | 076 16/82 58
office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.at

Kosten: € 65 pro Person Kursbeitrag für den 1. Termin	
€ 55 pro Person Kursbeitrag für den 2. Termin	
Kosten Aufenthalt pro Person und Nacht inkl. Vollpension:	
Einzelzimmer mit Balkon	€ 102,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 89,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 115,00
Tourismusabgabe	€ 2,40



Sr. M. Huberta Rohrmoser
Meditations- und Exerzitienleiterin, Supervisorin

In Stille und Vertrauen ins neue Jahr



Sr. M. Huberta Rohmoser
Meditations- und Exerzitienleiterin, Supervisorin

Silvester einmal ganz anders

„Wisst ihr nicht, dass ihr Tempel des Heiligen Geistes seid, der in euch wohnt.“ (1 Kor 6,19)

Der Jahresbeginn ist ein guter Anlass, bei mir selbst einzukehren, auf die Suche zu gehen nach der Kraftquelle in mir, die Mitte zu suchen, aus der ich leben kann und so voll Vertrauen aufzubrechen ins neue Jahr. – Das geregelte Gebetsleben der Schwesterngemeinschaft, die Annehmlichkeiten des Hauses und das wunderschöne Pesenbachtal geben einen idealen Rahmen für Besinnung und Meditation.

Programm

- Bibelmeditation
- einfache meditative Tänze
- Teilnahme am Chorgebet und an der Eucharistiefeier der Schwestern möglich

Wichtig: Bereitschaft zum Schweigen

TERMIN:

30.12.2026, 16:30 Uhr bis 01.01.2027, 13:00 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken
Bad Mühlacken 55 | 4101 Feldkirchen/Donau

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus Bad Mühlacken | Bad Mühlacken 55 | 4101 Feldkirchen/Donau
072 33/72 15 | badmuehlacken@marienschwestern.at | www.curhaus.at

Kosten: € 55 pro Person Kursbeitrag
Kosten Aufenthalt inklusive Vollpension „Vital Plus“ & Genießen der Annehmlichkeiten des Hauses wie Sauna, Schwimmbad, Teebar, Wassertretbecken ab € 367

Meine Quellen der Zuversicht

Tage der Orientierung

Eine Haltung der Zuversicht ist das tragende Fundament eines erfüllten Lebens. Zuversicht stärkt uns und lenkt unseren Blick auf jene Potenziale und Möglichkeiten, die noch auf uns warten und entfaltet werden wollen. Leider leben wir in einer Zeit, in der die Angst vor Krisen zunimmt und die Hoffnung auf eine gute Zukunft leidet. Verstärkend wirken der Rückgang tragender sozialer Beziehungen und die negative Berichterstattung über die Medien. Umso wichtiger erscheint die Tatsache, dass Zuversicht erlernbar ist. Es gilt: Was unsere Aufmerksamkeit gewinnt, das wächst! Dieses Seminar knüpft an unsere Sehnsucht nach dem gelingenden Leben an und öffnet Zugänge zu unseren ganz persönlichen Quellen der Zuversicht. Die Bandbreite reicht von einer gelebten christlichen Spiritualität über die Reflexion unserer zentralen Lebensfragen bis zum Erleben der wunderschönen Natur in Grünau. Eingebettet ist das Seminar in Achtsamkeitsübungen für den Alltag und meditative Tänze.

Programm

Impulse zum Thema | Entspannung | Anleitung zu Textmeditationen
Einfache meditative Tänze | Zeit, in die Natur zu gehen, einfach da sein

Wichtig: Bereitschaft zum Schweigen

TERMIN:

22.01.2027, 16:00 Uhr bis 24.01.2027, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 4546 Grünau im Almtal | 076 16/82 58
office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.at

Kosten: € 110 pro Person, Kursbeitrag
Kosten Aufenthalt pro Person und Nacht inkl. Vollpension:
Einzelzimmer mit Balkon € 107,00
Doppelzimmer mit Balkon € 94,35
Doppelzimmer zur Einzelnutzung € 119,85
Tourismusabgabe € 2,40



Sr. M. Huberta Rohmoser
Meditations- und Exerzitienleiterin, Supervisorin



Günther Humer Dipl.-Ing., MSc
Coach, Vortragender, Achtsamkeitstrainer und Begleiter in Zukunftsfragen

Gehimmelt und geerdet – verwurzelt in Gott



Sr. M. Huberta Rohmoser
Meditations- und Exerzitienleiterin, Supervisorin



Barbara Eckerstorfer
Teamleiterin im Fachbereich Kommunikation der Diözese Linz, Ausbildungen als Begleiterin von Kontemplationsgruppen im Alltag, als Geistliche Begleiterin und als Trauerbegleiterin

„... wie ein Baum, gepflanzt an Bächen voll Wasser ...“ (Ps 1,3)
Bäume sind in der christlichen Spiritualität ein besonders kraftvolles Sinnbild: Sie verbinden Himmel und Erde, veranschaulichen den Kreislauf des Lebens und stehen letztlich für das Leben selbst. Auch in der Bibel kommt ihnen eine zentrale Bedeutung zu – als Zeichen von Fruchtbarkeit, Frieden und Wohlergehen.
In diesem Seminar lassen wir uns von der Symbolkraft der Bäume inspirieren und gehen grundlegenden Fragen nach: Wie kann es gelingen, selbst „gehimmelt und geerdet“ zu leben? Welche Wurzeln geben mir Halt und nähren mich? Wo sehne ich mich nach mehr „Himmel“ in meinem Alltag? Wie kann ich an dem Ort, an den mich Gott gestellt hat, wachsen, gedeihen und Frucht bringen? Und was stärkt mich, um auch in stürmischen Zeiten zu bestehen?

Das Seminar verbindet inhaltliche Impulse und Meditation mit Zeiten für persönliches Innehalten und Reflektieren. Auch meditatives Tanzen und Bewegung in der Natur helfen dabei, zur Ruhe zu kommen, wieder zu sich selbst zu finden und persönlichen Lebensthemen auf die Spur zu kommen.
Wichtig: Bereitschaft zur Stille und zum Schweigen

TERMIN:
04.02.2027, 18:00 Uhr bis 07.02.2027, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal | 076 16/82 58
office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.at

Kosten: € 110 pro Person, Kursbeitrag
Kosten Aufenthalt pro Person und Nacht inkl. Vollpension:
Einzelzimmer mit Balkon € 107,00
Doppelzimmer mit Balkon € 94,35
Doppelzimmer zur Einzelnutzung € 119,85
Tourismusabgabe € 2,40

Zusammen sind wir nicht allein

Stille Verbundenheit für ein Klima des Friedens und der Wertschätzung
Gemeinsam Stille halten – jeden Mittwoch in der Fastenzeit von 18:00 Uhr bis 18:30 Uhr online via MS-Teams.
In einer lauten Zeit, in der die Welt vielerorts von Unsicherheit, Erschöpfung, Empörung und Spaltung geprägt ist, möchten wir ein bewusstes und sorgsames Zeichen setzen: für ein wertschätzendes Miteinander, für Mitgefühl, für Frieden – in uns selbst, in unserer Umgebung und weit darüber hinaus.

Dort, wo Menschen sich mit dem Göttlichen verbinden, entsteht ein Raum der Stille, der Klarheit und des Vertrauens. Aus diesem inneren Frieden heraus kann ein zartes Pflänzchen des Miteinanders wachsen und gedeihen. Wir tragen die Vision in uns, dass eine halbe Stunde gemeinsames Schweigen uns und die Welt friedlicher machen kann.
Freundlicher. Ruhiger. Menschlicher.

TERMINE:
17.02.2027, 18:00 Uhr bis 18:30 Uhr
24.02.2027, 18:00 Uhr bis 18:30 Uhr
03.03.2027, 18:00 Uhr bis 18:30 Uhr
10.03.2027, 18:00 Uhr bis 18:30 Uhr
17.03.2027, 18:00 Uhr bis 18:30 Uhr
24.03.2027, 18:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Periodische Veranstaltung: mehrmals

Ort: Online via Teams

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Anita Katušić | spiritualitaet@dioezese-linz.at | 05/17 85-31 53
www.spirituelle-wegbegleiter.at

Teilnehmerzahl:
mindestens 1 | maximal 100

Kosten: kostenlos



**Diözesanstelle
Netzwerk
Spirituelle Weg-
begleiter:innen**

Mutig durchs Leben – trotz Unsicherheit und Angst



Sr. M. Huberta Rohrmoser
Meditations- und Exerzitienleiterin, Supervisorin



Günther Humer Dipl.-Ing., MSc
Coach, Vortragender, Achtsamkeitstrainer und Begleiter in Zukunftsfragen

Tage der Orientierung

Mut ist heute mehr denn je gefragt. Vieles verunsichert und ängstigt uns. Dabei bedeutet Mut nicht, keine Angst zu haben. Mut ist vielmehr jene Kraft, die über die Angst hinausweist und sie in ihre Schranken weist. Mit Blick auf das Wesentliche können wir uns der Unsicherheit und dem Risiko der Veränderung anvertrauen. Dabei geht es nicht um große Taten, sondern um eine Haltung im alltäglichen Leben, die uns in Übereinstimmung mit unseren inneren Werten und Bedürfnissen bringt. Die Zusage „Fürchte dich nicht!“ ermutigt und stärkt uns dabei.

In diesem Seminar machen wir uns auf die Suche nach unseren persönlichen Quellen für Mut und Ermutigung, und wir verbinden diese mit der Weisheit des christlichen Glaubens. Das Programm umfasst inhaltliche Impulse, kontemplative Übungen, meditative Tänze, Vertiefung der eigenen Lebensfragen, Raum für Entspannung und Bewegung in der Natur.

Programm

Impulse zum Thema | Entspannung | Anleitung zu Textmeditationen
Einfache meditative Tänze | Zeit, in die Natur zu gehen, einfach da sein

Wichtig: Bereitschaft zum Schweigen

TERMIN:

26.02.2027, 16:00 Uhr bis 28.02.2027, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal | 076 16/82 58
office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.at

Kosten: € 110 pro Person, Kursbeitrag

Kosten Aufenthalt pro Person und Nacht inkl. Vollpension:

Einzelzimmer mit Balkon	€ 107,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 94,35
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 119,85
Tourismusabgabe	€ 2,40

Kontemplative Meditation

Meditations- und Schweigeseminar – der christlich-mystische Weg

Wohnen bei sich selbst, mit großer Aufmerksamkeit auf das göttliche Geheimnis – so geht der kontemplative Weg. Ein Erfahrungsweg. In uns – ein heiliger Raum, bewohnt von der göttlichen Wirklichkeit. Dort können wir zur Ruhe kommen, Halt finden, erahnen, wer wir wirklich sind. Um diesen heiligen Raum wahrnehmen zu können, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Jetzt.

Das gesammelte, aufmerksame Schauen und was wir dabei erfahren, heißt KONTEMPLATION – ein Zusammenfließen des himmlischen und des irdischen Tempels in uns, das unser Ganzsein ermöglicht. Methode: einfach, fast wortlos, alltagstauglich. Das Schweigen vertieft diesen heilsamen Weg.

Körperliche Unterstützung des inneren Prozesses durch sanfte osteopathische Behandlung von Dr. Toni Huber, kein Muss. € 90.



Susanne Gross
Theologin

TERMINE:

07.03.2027, 17:00 Uhr bis 12.03.2027, 13:00 Uhr
30.05.2027, 17:00 Uhr bis 04.06.2027, 13:00 Uhr
18.07.2027, 17:00 Uhr bis 23.07.2027, 13:00 Uhr
24.10.2027, 17:00 Uhr bis 29.10.2027, 13:00 Uhr

Periodische Veranstaltung: mehrmals

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

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Susanne Gross | gross@asak.at | 0677/62 67 60 31
www.europakloster.com/gaeste/seminare

Teilnehmerzahl:

mindestens 10 | maximal 14

Kosten: € 530 pro Person für alle 4 Termine

Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus/Seminarzentrum

„Unsere Sehnsucht ahnt das Göttliche.“

Sehnsucht Stille – Achtsamkeit & Mystik



Mag. Steve Heitzer
Theologe, Achtsam-
keitslehrer, Buchautor



**Sr. M. Huberta
Rohrmoser**
Meditations- und
Exerzitienleiterin



Maria Rafetseder
Klanginstrumente,
Validationsfachfrau

Gerade in Zeiten großer Krisen und Unruhe brauchen wir Zugang zu heil-
samen spirituellen Wegen. In diesen Tagen öffnen wir uns der Stille durch
Achtsamkeit, Meditation und Kontemplation – dem wortlosen Gebet.

Stille, Aufmerksamkeit und Präsenz sind unabhängig von Religion oder
spirituellen Strömungen für alle zugänglich. Sie schärfen Sinne und Geist,
öffnen das Herz und lassen uns eine größere Präsenz erfahren.

Gemeinsame Stille und Schweigen beruhigen die Seele und stärken die
Verbundenheit.

Töne und Klänge, vor allem am Abend, mit Körpermonochord, Psalter,
Klangschalen, Zimbel und Veeh Harfe „...führen auf eine behutsame Art in
die Tiefe und lassen vielleicht diesen heiligen stillen Raum in uns erah-
nen. Manchmal tut sich eine besondere Atmosphäre auf und ein bisschen
,Himmel‘ ist spürbar“. (Maria Rafetseder)

Für Anfänger:innen und Geübte in Achtsamkeitspraxis, Meditation und
kontemplativem Gebet.

Voraussetzung: Bereitschaft zum Schweigen

TERMIN:

15.03.2027, 18:00 Uhr bis 18.03.2027, 13:00 Uhr

Ort: Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Haus der Achtsamkeit Grünau
Fischereckstraße 23 | 4546 Grünau im Almtal | 076 16/82 58
office@hausderachtsamkeit.com | www.hausderachtsamkeit.at

Kosten: € 220 pro Person, Kursbeitrag

Kosten Aufenthalt pro Person und Nacht inkl. Vollpension:

Einzelzimmer mit Balkon	€ 107,00
Doppelzimmer mit Balkon	€ 94,35
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	€ 119,85
Tourismusabgabe	€ 2,40

Stille Tage vor Ostern

Ostern: Alles wird unaufhaltsam zum Guten verwandelt

Tod und Auferstehung Jesu bedeuten nicht ein Ende, sondern ganz im
Gegenteil den Beginn von etwas völlig Neuem für uns Menschen und für
diese Erde. Der Auferstandene verwandelt alles zum Guten hin. Diesem
großen Geheimnis möchten wir in diesen Tagen nachspüren.

Mit Hilfe von Stille und Meditation versuchen wir, zu uns selbst zu kom-
men, aufmerksam im gegenwärtigen Augenblick da zu sein und in unsere
Tiefe einzukehren, um dort Gott in uns zu begegnen. So stimmen wir uns
auf die Feier der Kartage und das Osterfest, das Fest des Lebens, ein. Be-
schenkt und gestärkt aus unserer inneren Quelle können wir uns dann
wieder den Mitmenschen und unseren Aufgaben im Alltag zuwenden.

Inhalte

- Hilfen für Entspannung, Achtsamkeit und Ruhe
- Impulse für Karwoche und Ostern
- Meditation zu (biblischen) Texten
- einfache meditative Tänze
- Zeit, um in den Frühling hinauszugehen

Wichtig: Bereitschaft zum Schweigen auch außerhalb der gemeinsamen
Übungen.

TERMIN:

22.03.2027, 10:00 Uhr bis 25.03.2027, 13:00 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss Puchberg | Puchberg 1 | 4600 Wels

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Bildungshaus Schloss Puchberg | Puchberg 1 | 4600 Wels | 072 42/47 537
www.schlosspuchberg.at | puchberg@dioezese-linz.at

Kosten: € 185 pro Person, Kursbeitrag

Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot
über Bildungshaus Schloss Puchberg



**Sr. M. Huberta
Rohrmoser**
Ausbildung in
Meditation,
Exerzitienbegleitung,
geistl. Begleitung,
sakralen Tanz,
Supervision



Karin Klinger
Dornbirn
Pastoralteamleitung
in der Pfarre, Lehrgang
bei Sr. Huberta
Rohrmoser für die
Leitung von
Kontemplations-
gruppen

Kneippen und meditieren



Sr. M. Huberta Rohmoser
Ausbildung in Meditation, Exerzitienbegleitung, geistl. Begleitung und sakralem Tanz, Supervision

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 und meditativer Tanz bringen uns mit uns selbst in Berührung. Wir lernen und üben, hellwach und aufmerksam im gegenwärtigen 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 unseren Aufgaben im Alltag zuwenden.

Inkludierte Leistungen

- 5 Nächte (SO-FR) 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:

30.05.2027, 17:30 Uhr bis 04.06.2027, 10:00 Uhr

Ort: Curhaus der Marienschwestern
4362 Bad Kreuzen 106

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Curhaus der Marienschwestern | 4362 Bad Kreuzen 106
072 66/6 281 | badkreuzen@marienschwestern.at

Kosten: € 110 pro Person, Kursbeitrag

Kosten Verpflegung/Unterkunft: laut Angebotsfolder 2027
Curhaus Bad Kreuzen

Weg der Achtsamkeit – spirituelles Wandern mit Begleitung

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 – und zu uns selbst. Der Weg der Achtsamkeit verläuft durchs sanfte und ebenso wilde Herz Oberösterreichs in einer 96 Kilometer langen Runde.

Nicht der ganze Weg, sondern der Halbe steht hier am Programm. Wir starten am Bahnhof in Klaus. Von dort führt die Tour über die Burg Altpernstein und den Grillparz bis nach Schlierbach ins SPES Hotel. Am nächsten Tag wandern wir über den Magdalenaberg weiter nach Viechtwang, hinauf zum GOMDE – dem internationalen buddhistischen Zentrum in Scharnstein, wo wir übernachten. Die letzte Etappe führt uns am Almfluss entlang zum Bahnhof in Viechtwang, um von dort heimreisen zu können.

TERMIN:

05.10.2026, 09:00 Uhr bis 07.10.2026, 15:30 Uhr

Ort: Kremstal und Almtal,
Klaus 77 | 4564 Klaus an der Pyhrnbahn

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Tourismusverband Traunsee-Almtal-Salzkammergut | almtal@salzkammergut.at | 061 32/26 909-705
traunsee-almtal.salzkammergut.at/angebote/pauschalen

Anmeldeschluss:

14.09.2026

Teilnehmerzahl:

mindestens 6 | maximal 10

Kosten: € 454 pro Person,
Pauschalbetrag Teilnahme & ÜF



Sabina Haslinger
Wander- & Schneeschuhführerin, Pilgerbegleiterin, Glückstrainerin

*„Viele Wege
führen zu Gott.
Einer geht über
die Berge.“*

Reinhold Stecher

Stadtpilgern in Linz

Eva Höllrigl und Petra Gumplmayr
Pilgerbegleiterin-
nen im Netzwerk der
spirituellen Wegbe-
gleiter:innen in der
Diözese Linz

Karin Seisenbacher
Pilgerbegleiterin im
Netzwerk der spiritu-
ellen Wegbegleiter:in-
nen in der Diözese
Linz

Johann Gallhammer
Pilgerbegleiter im
Netzwerk der spiritu-
ellen Wegbegleiter:in-
nen in der Diözese
Linz

Unterwegs in der Stadt und aus der Stadt hinaus – ein Pilgernachmittag zum Innehalten mitten im Alltag.

Aufbrechen – Innehalten – Ankommen. Entdecke Linz beim Stadtpilgern auf neuen Wegen – gemeinsam gehen, Kraft tanken, Neues entdecken – und für kurze Zeit den Alltag ruhen lassen. Mehrere Termine im Herbst und im Frühling. Teilnahme an einzelnen Terminen ist möglich.

Eine Kooperationsveranstaltung mit Urbi@orbi, Citypastoral Linz.

1. TERMIN: 02.10.2026, 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Eva Höllrigl und Petra Gumplmayr: Gemeinsam unterwegs
im Kaplanhofviertel

2. TERMIN: 09.10.2026, 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Karin Seisenbacher: St. Magdalena – Pferdeeisenbahnweg – Auhof

3. TERMIN: 06.11.2026, 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Johann Gallhammer: Mariendom – Freinberg – Martinskirche

4. TERMIN: 09.04.2027, 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Karin Seisenbacher

5. TERMIN: 21.05.2027, 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Eva Höllrigl und Petra Gumplmayr

6. TERMIN: 18.06.2027, 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Johann Gallhammer

Ort: Domcenter Linz am Domplatz als Ausgangspunkt,
Domplatz 1 | 4020 Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Urbi@orbi – Kirche in der City | Urbi.orbi@dioezese-linz.at
0676/87 76-60 00

Teilnehmerzahl: mindestens 1 | maximal 10

Kosten: kostenlos

Rund um Bad Füssing – Zeit zum Abschalten und Auftanken

Halbtagespilgerwanderung in und um Bad Füssing (Deutschland)

Wir pilgern ca. 9,5 km in der schönen Füssinger Umgebung zum Kurpark, durch wunderbare Auenpfade zum Inn und retour zum Ausgangspunkt der Heiligen Geist Kirche. Sich selbst Gutes tun, Zeit zum Innehalten und Abschalten, die schöne Landschaft genießen. Spirituelle Impulse führen uns zum Wesentlichen hin, der Pilgersegen beim Abschluss stärkt uns für den weiteren Lebensweg.

Stillezeiten wechseln sich ab mit Gemeinschaft und Austausch. Kraft schöpfen für den Alltag, innere Ruhe und Klarheit finden, Stress abbauen durch Bewegung und Achtsamkeitsübungen.

Wir halten uns an das Motto von Teresa von Ávila: Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen

TERMIN:
17.10.2026, 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Bad Füssing,
Treffpunkt: Rathausstraße 10 – vor Heilig Geist Kirche | 94072 Bad Füssing

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Hermine Billinger | hermine.billinger@schule.at | 0699/12 25 72 45
herminebillinger.jimdofree.com

Anmeldeschluss:
15.10.2026

Teilnehmerzahl:
mindestens 2 | maximal 15

Kosten: € 20 pro Person,

*„Die wichtigste Stunde in deinem Leben ist immer jetzt,
der wichtigste Mensch in deinem Leben, außer dir selber,
ist immer der, der dir gerade gegenübersteht.
Die wichtigste Tat ist immer die Liebe.“*

(nach Meister Eckhart)



Hermine Billinger
Pädagogin,
NLP-Lehrtrainerin,
NLP-Mentallehrtra-
nerin, interreligiöse
Pilgerwegbegleiterin



Tiefe Stille – Weiter Raum

Meditieren und Pilgern am 8. Dezember und im Advent

Schenken Sie sich im Advent bewusst Zeit für sich selbst! Meditationsleiter:innen und Pilgerbegleiter:innen laden Sie ein, den Advent als eine besondere Zeit der Besinnung, der Ruhe und des Innehaltens zu erleben. Nutzen Sie diese Wochen, um

- der vorweihnachtlichen Hektik immer wieder bewusst zu entfliehen und zu entschleunigen,
- innezuhalten und neue Energie zu schöpfen,
- getragen von der Kraft heiliger Orte und der Schönheit der Landschaft, in wohlthuende Ruhe und Stille einzutauchen,
- beim Gehen und Verweilen Sinn und Orientierung zu finden
- und dem Geheimnis sowie dem besonderen Zauber des Advents näherzukommen.

Unter www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung finden Sie zeitgerecht die aktuellen Angebote für diese besondere Zeit.

TERMINE:
27.11.2026 bis 23.12.2026

Ort: unterschiedliche Orte in der Diözese Linz,
Kapuzinerstraße 84 | 4020 Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Andrea Reisinger | andrea.reisinger@dioezese-linz.at | 0676/87 76-31 71
www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung
Gerald Kiesenhofer | gerald.kiesenhofer@dioezese-linz.at
0676/87 76-32 89

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 25

Kosten: kostenlos

Vernetzungstreffen und Weiterbildung für Pilgerbegleiter:innen

Pilgern ohne Barrieren – gemeinsam unterwegs

Pilgern lebt von Begegnung, Gemeinschaft und dem bewussten Unterwegssein. Doch nicht alle Menschen erleben Zugänge zu diesen Erfahrungen in gleicher Weise.

Diese Weiterbildung lädt Pilgerbegleiter:innen dazu ein, sich mit dem Thema Inklusion beim Pilgern auseinanderzusetzen und ihre Angebote noch offener und vielfältiger zu gestalten. Die Weiterbildung bietet Raum für Sensibilisierung und Perspektivenwechsel und wird durch Praxiserfahrungen von Pilgerbegleiter:innen und Austausch ergänzt.

Nach einem Vortrag zum Thema Inklusion allgemein gibt es in zwei Workshoprunden die Möglichkeit, sich mit Schwerpunktthemen zu beschäftigen: Wie können wir Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung, mit Sehbeeinträchtigung, mit Gehbeeinträchtigung und ältere Menschen beim Pilgern willkommen heißen?

TERMIN:
05.03.2027, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: Diözesanhaus Linz, Großer Saal
Kapuzinerstraße 84 | 4020 Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Andrea Reisinger BEd | andrea.reisinger@dioezese-linz.at
0676/87 76-31 71 | www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung

Anmeldeschluss:
25.02.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 40

Kosten: € 40 pro Person, für Pilgerbegleiter:innen im Netzwerk der spirituellen Wegbegleiter:innen ist die Teilnahme kostenlos.

Sonstiges: Pilgerbegleiter:innen sind zu dieser Weiterbildung herzlich willkommen!



Andrea Reisinger BEd
Pilgerbegleiterin,
Referentin im Netzwerk der spirituellen Wegbegleiter:innen

Hedi Schnitzer-Voget MAS

Pilgerbegleiterin,
langjährige Geschäftsführerin der Behindertenorganisation ÖZIV

Dipl. Ing. Maria Wollersberger
Pilgerbegleiterin, Mutter eines Sohnes mit Downsyndrom

Andreas Bartling Dipl.-Betriebsw.
Pilgerbegleiter, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Mediator

Andreja Kusej MSc
Pilgerbegleiterin, Pflegekoordinatorin

Sr.M.Birgit Dorfmaier
Pilgerbegleiterin,
Generaloberin im Franziskusspital der Franziskanerinnen von der christlichen Liebe Wien

Pilgervesper



Mag. Michael Münzner
Leiter Bereich Verkündigung & Kommunikation, Kurat Pfarre Mühlviertel Mitte

Andrea Reisinger BEd
Pilgerbegleiterin, Referentin im Netzwerk der spirituellen Wegbegleiter:innen

Mag.^a Elisabeth König
Pilgerbegleiterin der Diözese Linz

Gesegnet auf allen Wegen

Am Beginn der Pilger-Hauptsaison werden Pilgerbegleiter:innen, Pilger:innen und am Pilgern Interessierte eingeladen, um gemeinsam aufzubrechen, sich unter Gottes Segen zu stellen und miteinander zu feiern. Im Anschluss an die Vesper besteht die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen sowie Pilgerangebote und Pilgerbegleiter:innen der Diözese Linz kennenzulernen. Vielleicht ergeben sich dabei auch neue Kontakte oder es finden sich Mitpilger:innen für den eigenen Weg. Die Pilgervesper ist ein Gemeinschaftsprojekt der spirituellen Wegbegleiter:innen der Diözese Linz und des Bildungshauses Schloss Puchberg.

TERMIN:
05.03.2027, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Mariendom Linz, Votivkapelle
Domplatz 1 | 4020 Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Andrea Reisinger | andrea.reisinger@dioezese-linz.at | 0676/87 76-31 71
www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung

Teilnehmerzahl:
mindestens 1 | maximal 100

Kosten: kostenlos



© Claudio - stock.adobe.com

Österliches Pilgern

Pilgerangebote zwischen Palmsamstag und Pfingstmontag

Österliches Pilgern zwischen 20.03.2027 und 17.05.2027
Unter dem Motto „Österliches Pilgern“ laden wieder zahlreiche Angebote in der Zeit zwischen Palmsamstag und Pfingstmontag dazu ein, sich gemeinsam auf den Weg zu machen. Für viele Menschen ist diese besondere Zeit des Unterwegsseins eine wertvolle Gelegenheit, die Osterbotschaft bewusst zu beGEHEN und mit allen Sinnen zu erfahren. Ausgebildete Pilgerbegleiter:innen begleiten mit Impulsen am Weg.

Aktuelle Angebote finden Sie zeitgerecht unter: www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung

TERMIN:
20.03.2027 bis 17.05.2027

Ort: unterschiedliche Orte in der Diözese Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Andrea Reisinger | andrea.reisinger@dioezese-linz.at | 0676/87 76-31 71
www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung

Teilnehmerzahl:
mindestens 1 | maximal 30

Kosten: sind bei den einzelnen Angeboten auf der Homepage ersichtlich



© Sabina Haslinger



Andrea Reisinger BEd
Referentin für Pilgerbegleitung der Diözese Linz

und ausgebildete Pilgerbegleiter:innen



Br. Michael Hainz S.J.
Jesuit, Religionssoziologe, zertifizierter Pilgerbegleiter

Auf, nach Jerusalem!

Ignatianische Pilgerexerzitien auf dem österreichischen JERUSALEM WAY

Alles, auch das Pilgern, beginnt mit der Sehnsucht, einem spirituellen „Fortbewegungsmittel“ hinein in die „brennende“ Gegenwart der göttlichen Tiefe (Exodus 3,14). In sie laufen wir hinein, und schrittweise gewinnen wir dabei innere Freiheit. Wir brauchen „nur“ hinzuhören und uns vertrauensvoll und wach auf den WEG zu machen. Wir folgen der spirituellen Spur des Ignatius von Loyola, der die Exerzitien (= „Geistliche Übungen“) pilgernd entdeckt hat. Wir gehen im Schweigen und lassen uns von kontemplativen und biblischen Impulsen inspirieren. Geistliche Begleitung, Singen, Morgen- und Abendlob rahmen das geistliche Programm ein.

Strecke: von Passau über Wilhering, Linz, Mauthausen, Arbing und Grein nach Ybbs.

TERMIN:
29.05.2027, 16:00 Uhr bis 06.06.2027, 14:00 Uhr

Ort: Jerusalemweg von Passau nach Ybbs

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Br. Michael Hainz S.J. | michael.hainz@jesuiten.org | +49 69/60 61 656
Vorgespräch per Zoom erforderlich (michael.hainz@jesuiten.org)

Anmeldeschluss:

18.04.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 3 | maximal 7 | Vorrang für 30–55jährige und Ordenschristen.

Kosten: € 700 pro Person, Gesamtsumme inkl. Unterkunft, Verpflegung, geistliche Begleitung. Ermäßigung für Studierende und Geringverdiener.



© Michael Hainz

Sternpilgern zur Langen Nacht der Kirchen

Miteinander unterwegs zum Mariendom

Als besonderer Auftakt zur „Langen Nacht der Kirchen“ laden wir herzlich zum Sternpilgern zum Mariendom ein. Von verschiedenen Orten aus machen wir uns gemeinsam auf den Weg nach Linz, um dort das ökumenische Friedensgebet im Mariendom mitzufeiern und die „Lange Nacht der Kirchen“ feierlich zu eröffnen.

Pilgern bedeutet, den Alltag für einige Stunden hinter sich zu lassen, Schritt für Schritt zur Ruhe zu kommen und die Kraft der Gemeinschaft zu erleben. Begleitet werden die Gruppen von erfahrenen Pilgerbegleiter:innen mit Impulsen entlang des Weges. Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, ein kleiner Rucksack mit Trinkflasche und Jause. Wir pilgern bei jedem Wetter.

Die genauen Startorte werden zeitgerecht bekanntgegeben:
<https://www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung>

TERMIN:
04.06.2027, 13:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Ort: unterschiedliche Orte rund um Linz

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Andrea Reisinger | andrea.reisinger@dioezese-linz.at | 0676/87 76–31 71
www.dioezese-linz.at/pilgerbegleitung

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 30

Kosten: kostenlos



© Diözese Linz - Kienberger



Andrea Reisinger BEd
Referentin für Pilgerbegleitung der Diözese Linz

und andere Pilgerbegleiter:innen



Br. Michael Hainz S.J.
Jesuit, Religionssoziologe, zertifizierter Pilgerbegleiter

Purify Your Fire

Spirituell geprägtes Pilgern auf dem Camino Ignaciano

Warum sollte das, was dem Ignatius von Loyola beim Pilgern widerfuhr, nicht auch uns zuteilwerden: dass wir, ausgepowert und auf der Suche nach „echtem“ Leben, innere Freiheit finden? Wir nehmen den Originalweg, den der Baske von seinem Geburts- und Bekehrungsort Loyola in Richtung Jerusalem einschlug. Tagsüber gehen wir im Schweigen, üben, kontemplativ wahrzunehmen und meditieren biblische Szenen. Geistliche Begleitung, Morgen- und Abendlob rahmen das spirituelle Programm ein. Wir legen pro Tag bis zu 25 km auf teils bergigen Etappen zurück, tragen unsere Rucksäcke selbst und schlafen in Mehrbettzimmern. Ab Navarrete nehmen wir Bus und Zug zum Montserrat und nach Manresa, wo Ignatius zu einem „neuen Menschen“ wurde.

TERMIN:
20.09.2027, 14:00 Uhr bis 02.10.2027, 16:00 Uhr
Vorgespräch nötig!

Ort: Loyola (bei Azpeitia, unweit von San Sebastián, Spanien),
Loiola Auzoa, 16 Santuario | E-20730 Azpeitia

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Br. Michael Hainz S.J. | michael.hainz@jesuiten.org | +49 69/60 61 656

Anmeldeschluss:
10.06.2027

Teilnehmerzahl:
mindestens 2 | maximal 7 | vorrangig zwischen 30 und 55 Jahren.

Kosten: € 970 pro Person, umfasst Unterkunft, Verpflegung, innerspan. ÖPNV, Pilger- und Geistliche Begleitung

Sonstiges:
An- und Abreise sind selbst zu buchen und zu finanzieren. Aus ökologischen Gründen empfohlen: Flixbus oder Zug, hin: bis Loyola (dann Regionalbus), zurück: ab Barcelona

Trotzdem – weiter – gehen

Geh-Sprache in der Natur zur Trauerbegleitung

Für Menschen, die einen Verlust erlitten haben – sei es erst kürzlich oder schon vor längerer Zeit – kann es hilfreich sein, über den Schmerz zu sprechen oder einfach in Gemeinschaft stille Schritte zu gehen. Wir laden ein, mit uns Zeit in der Natur zu verbringen (wir gehen ca. 5 km) und bei diesen Geh-Sprachen Trost und Kraft zu finden.

Inhalte: Sanfte, geführte Gehmeditationen in der Natur, Austausch, Stille, Impulse, sowie kreative Elemente begleiten uns an diesem heilsamen Nachmittag. Ob du deine Gedanken teilen magst, oder einfach nur zuhören möchtest – beides ist willkommen.

Begleitung: Heidi Voitleitner (Trauerbegleiterin, Masseurin, Meditationsleiterin) und Hermi Billinger (Pilgerbegleiterin, Lehrerin, NLP-Lehrtrainerin) Bitte festes Schuhwerk und Regenschutz mitnehmen.

TERMIN:
09.10.2026, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: 4777 Mayrhof 33,
Treffpunkt: vor dem Massageinstitut Heidi Voitleitner
Mayrhof 33 | 4777 Mayrhof

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:
Heidi Voitleitner | heidi.voitleitner@aon.at | (0676) 814245519

Anmeldeschluss:
08.10.2026

Teilnehmerzahl:
mindestens 2 | maximal 12

Kosten: € 20 pro Person



Hermine Billinger
Pädagogin,
NLP-Lehrtrainerin,
NLP-Mentallehrtrainerin, interreligiöse
Pilgerwegbegleiterin



Heidi Voitleitner
Trauerbegleiterin,
Masseurin,
Meditationsleiterin

*„Der Trauer Raum geben,
in der Natur Halt finden und dem
eigenen Weg Schritt für Schritt
wieder vertrauen.“*

Abendklänge im Kirchenraum

Ein spirituelles Raum-Klang-Erlebnis zum Innehalten und Sich-Besinnen.

Leise Klänge (Livemusik oder über Tonträger) und reduziertes Licht im Kirchenraum vermitteln eine besondere Stimmung. Gedanken und Texte tragen außerdem dazu bei, dass wir uns selbst besser wahrnehmen und Verbundenheit spüren mit uns und mit dem göttlichen Grund unseres Daseins.

TERMINE:

- 18.09.2026, 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr
- 23.10.2026, 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr
- 27.11.2026, 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr
- 22.01.2027, 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr
- 19.02.2027, 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr
- 19.03.2027, 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr
- 23.04.2027, 19:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Periodische Veranstaltung: mehrmals

Ort: Pfarrkirche Rohrbach | Pfarrgasse Pfarrkirche | 4150 Rohrbach-Berg

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Robert Mayer | robmay2903@gmail.com

Anmeldeschluss: keine Anmeldung erforderlich

Teilnehmerzahl: mindestens 1 | maximal 100

Kosten: kostenlos



© Monika Trauner

v.l.n.r.:
Christian Winkler,
Renate Sonnleitner,
Robert Mayer

Gespräche am Feuer – von Frau zu Frau

Frühling, Sommer, Herbst und Winter prägen und beeinflussen unser Leben. Jeweils zu Beginn der Jahreszeiten laden wir Frauen ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Ein spiritueller Impuls und ein zur Jahreszeit passendes Getränk sollen zum Austausch ermutigen.

Je nach Witterung bei der Feuerschale oder beim Kachelofen.



Sr. Teresa Hametner

TERMIN:

- 21.09.2026, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
- 21.12.2026, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
- 22.03.2027, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
- 21.06.2027, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Periodische Veranstaltung: mehrmals

Ort: Ausbildungshaus St. Elisabeth,
Oberthalheim 4 | 4850 Timelkam

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148

Anmeldeschluss:

- 1.Termin: 18.09.2026 | 2.Termin: 18.12.2026 | 3.Termin: 19.03.2027
- 4.Termin: 19.06.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 15

Kosten: € 5 pro Person



© Kevin Stoniecki - stock.adobe.com

Kraftvolles Singen



Magdalena Pühringer und Ingrid Huemer
Zert. Singleiterinnen für gesundheitsförderndes Singen, Zert. Singleiterinnen für Gesundheitseinrichtungen & Krankenhäuser

1 x im Monat (Dienstag, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr)

Gemeinsames Singen entfaltet eine kraftvolle und zugleich kontemplative Wirkung. Wir tauchen ein in eine Welt voller Klänge, Rhythmen und Lebendigkeit. Die Stimme öffnet achtsam das Herz, entfacht das innere Feuer und weckt die Lebensfreude. Singen schenkt Freude, Verbundenheit und ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit. Ganz ohne Leistungsdruck – der richtige Ton ist Nebensache! Im Mittelpunkt steht das eigene Wohlbefinden, die Freude am Miteinander und die Kraft des gemeinsamen Klangs. Wir singen Lieder aus aller Welt, meditative und heilsame Klänge, temperamentvolle und ausgelassene Rhythmen Lieder unter anderem zu den Elementen Stärke, Mut, Glück, Frieden und (Selbst) –Liebe. Durch das wiederholende Singen entsteht eine besondere Kraft, die heilsam wirken und uns auf vielfältige Weise stärken kann.

TERMINE:

22.09.2026	19.01.2027	18.05.2027
20.10.2026	23.02.2027	15.06.2027
17.11.2026	16.03.2027	20.07.2027
15.12.2026	20.04.2027	

jeweils von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Periodische Veranstaltung: mehrmals

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen, Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
Salzburger Straße 18

Anmeldeschluss: jeweils 1 Tag vor der Veranstaltung:

21.09.2026 | 19.10.2026 | 16.11.2026 | 14.12.2026 | 18.01.2027
22.02.2027 | 15.03.2027 | 19.04.2027 | 17.05.2027 | 14.06.2027 | 19.07.2027

Teilnehmerzahl: mindestens 8 | maximal 25

Kosten: € 15 pro Person

Sonstiges:

Einstieg jederzeit möglich, die Termine sind voneinander unabhängig.

BibliologAbende

Weil jede und jeder etwas zu sagen hat

Im Bibliolog entdecken und erschließen wir gemeinsam biblische Texte – lebendig, überraschend und berührend. Zum Abschluss gibt es Raum für persönliche Vertiefung und Dank.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Abendlob mit der Schwesterngemeinschaft um 18:00 Uhr möglich.

Der dankbare Samariter: „Einer kehrte um und lobte Gott“ Lk 17,11–19

TERMIN: 24.09.2026, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

ANMELDESCHLUSS: 21.09.2026

Was ihr für einen meiner Geringsten getan habt, das habt ihr mir getan“ Mt 25,31–40

TERMIN: 19.11.2026, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

ANMELDESCHLUSS: 16.11.2026

„Jesus führte sie auf einen hohen Berg, aber nur sie allein“ Mk 9,2–10

TERMIN: 18.02.2027, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

ANMELDESCHLUSS: 15.02.2027

„Gebt ihr ihnen zu essen“ Mk 6,35–44

TERMIN: 20.05.2027, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

ANMELDESCHLUSS: 17.05.2027

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen, Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
<https://www.franziskanerinnen.at/sinnsuche-orientierung/freiraum/>

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 25

Kosten: € 8 pro Person pro Abend



Sr. Stefana Hörmanseder
Bibliologleiterin, Exerzitienleiterin, Geistliche Begleiterin



Sabina Haslinger
Pilgerbegleiterin,
Wander- & Schneeschuhführerin,
Glückstrainerin

Mein Glücksplatz im Hier und Jetzt

3 Tage Zeit für dich, 3 Tage draußen in der Natur, 3 Tage, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und dem eigenen Glück bewusst Raum zu geben.

Rund um das Haus der Achtsamkeit in Grünau verbringen wir gemeinsame Tage in Bewegung, im Austausch und in inspirierender Landschaft. Wälder, Wasser, Berge und stille Plätze im Almtal bieten den idealen Rahmen, um neue Kraft zu schöpfen und den eigenen Gedanken Klarheit zu geben.

Im Mittelpunkt steht die Entdeckung Ihres persönlichen Glücksplatzes – eines Ortes, an dem Sie sich wohlfühlen, zur Ruhe kommen und neue Perspektiven gewinnen können. Vielleicht finden Sie ihn unter freiem Himmel. Vielleicht entsteht er in Ihnen selbst.

Etwas Wandererfahrung ist wünschenswert, eine gute Grundkondition und Freude an Bewegung in der Natur sind jedenfalls von Vorteil. Bitte um dem Herbst entsprechende Ausrüstung (Schuhe, Kleidung, Rucksack).

TERMIN:
19.10.2026, 09:00 Uhr bis 21.10.2026, 15:30 Uhr

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

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Haus der Achtsamkeit | office@hausderachtsamkeit.com | 076 16/82 58
<https://www.hausderachtsamkeit.com/kurs/mein-gluecksplatz-im-hier-und-jetzt/>

Anmeldeschluss:
14.09.2026

Teilnehmerzahl:
mindestens 7 | maximal 14

Kosten: € 180 pro Person, Seminarbeitrag
Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus/Seminarzentrum

Sonstiges:
Informationen auch bei Sabina Haslinger, www.sabinahaslinger.eu erhältlich

*„Viele Wege
führen zu Gott.
Einer geht über
die Berge.“*

Reinhold Stecher

CarceriTage – AusZeit für mich

Franz von Assisi hat sich regelmäßig in Einsiedeleien wie die Carceri zurückgezogen. Wir wollen diese Tage nutzen, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Das Angebot richtet sich sowohl an Teilnehmer:innen mit und ohne Erfahrung in der Stille. Die Tage sind einzeln buchbar.

„In die Stille finden“ Zeit für Ruhe, Zeit für Stille.

TERMIN: 24.10.2026, 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

ANMELDESCHLUSS: 20.10.2026

Hinführung in die Stille, achtsames Wahrnehmen meines Leibes und der Natur, langsames Gehen im Labyrinth, stärkende Bibelworte, kurze Gesänge, einfaches Mittagessen, abschließendes Gebet.

Bitte Kleidung für jede Wetterlage mitbringen.

„Gesegnet bist du“ Lk 1,42

TERMIN: 12.12.2026, 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

ANMELDESCHLUSS: 09.12.2026

Mitten im Advent begleitet uns die Begegnung von Maria und Elisabeth. Stille Zeiten, Bibliolog, Kurzimpulse, ein einfaches Mittagessen und ein abschließendes Gebet.

Das Kreuzbild von San Damiano – „Angeschaut und angesprochen“

TERMIN: 20.03.2027, 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

ANMELDESCHLUSS: 16.03.2027

Bei einem stillen Auszeittag im Mutterhaus betrachten wir die franziskanische Kreuzikone – dabei stimmen wir uns ein auf die Feier der Kartage und Ostern – Stille Zeiten, Kurzimpulse, ein einfaches Mittagessen und ein abschließendes Gebet.

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen,
Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
<https://www.franziskanerinnen.at/sinnsuche-orientierung/freiraum/>

Teilnehmerzahl:
mindestens 1 | maximal 10

Kosten: € 30 pro Person pro Tag



**Sr. Stefana
Hörmanseder**
Bibliologleiterin,
Exerzitienleiterin,
Geistliche Begleiterin

Gang in den Advent



Sr. Julia Gold



Sr. Teresa Hametner

Jesus Christus, der eingeborene Sohn – aus dem Vater geboren vor aller Zeit

Den Advent in Gemeinschaft beginnen und sich auf das Kommen Christi einstimmen. Durch das Wochenende begleiten uns ausgewählte Texte aus einem Gedicht von Br. Andreas Knapp zum Großen Glaubensbekenntnis. Sie laden dazu ein, den eigenen Glauben zu vertiefen und die Adventszeit bewusst zu beginnen.

Elemente des Wochenendes sind:

- Gebet und Eucharistiefeier
- Impulse und Betrachtung der Heiligen Schrift
- Zeiten der Stille
- Austausch in der Gruppe
- eine kleine Wanderung

TERMIN:
28.11.2026, 09:30 Uhr bis 29.11.2026, 13:00 Uhr

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen, Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
<https://www.franziskanerinnen.at/sinnsuche-orientierung/freiraum/>

Anmeldeschluss:

24.11.2026

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 15

Kosten: € 40 pro Person

Unterkunft & Vollpension:
Einzelzimmer mit WC und DU: € 106
Einzelzimmer mit DU und WC in Wohnkoje: € 99

Ruhepunkt – ein Auszeittag für meine Lebensspur

Br. Stefan Kitzmüller
OFM



Sr. Julia Gold

„Herr, was willst du, dass ich tun soll?“ (hl. Franziskus)

Im Alltag beschäftigt uns vieles. Wo bleibe ich dabei? Welche Spur möchte ich in dieser Welt hinterlassen? Und wo flüstert leise Gottes Stimme in meiner ganz persönlichen Geschichte?

Eine Auszeit für junge Erwachsene (bis 40 Jahre) nach dem Motto „hören + leben“: innehalten, hinhören und dem eigenen Lebensweg nachspüren. Ganz unaufgeregt, suchend und gemeinsam.

- Impulse: Biblische und franziskanische Gedanken für deinen Alltag
- Stille & Gebet: Raum, um durchzuatmen und Gott zu begegnen
- Gemeinschaft: Offener Austausch auf Augenhöhe mit anderen jungen Menschen

TERMIN:
12.12.2026, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen, Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
Salzburger Straße 18

Anmeldeschluss:

09.12.2026

Teilnehmerzahl:

mindestens 1 | maximal 15

Kosten: € 25 pro Person

Sonstiges:

Kosten sind inkl. Mittagessen mit Kaffee und Kuchen



Sr. Teresa Hametner
und ein
Schwesternteam

Kurs für franziskanische Lebensgestaltung

Wie „geht“ franziskanisch?

An 7 Studien- und Erfahrungstagen (Samstag) lernen Sie Grundzüge der franziskanischen Spiritualität kennen. Franziskanerinnen geben dazu Impulse, die zum Austausch und zur Diskussion anregen. Gemeinsam werden Ideen zur Umsetzung in den persönlichen Alltag entwickelt. Im Sommer 2028 schließt der Kurs mit einer Studienfahrt nach Padua und Assisi (in den Sommerferien 2028, Dauer 7 Tage) ab.

Zielgruppe: Frauen und Männer

TERMINE:

23.01.2027, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

10.04.2027, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

05.06.2027, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

11.09.2027, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

06.11.2027, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

15.01.2028, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

18.03.2028, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen,
Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
Salzburger Straße 18

Anmeldeschluss:

18.12.2026

Teilnehmerzahl: mindestens 3 | maximal 20

Kosten: Um den Kurs möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, bieten wir drei Beitragsstufen an: € 150, € 250 oder € 350 – Sie wählen die Stufe, die zu Ihrer aktuellen finanziellen Situation passt oder die für Sie stimmig ist. (exkl. Assisireise)

Sonstiges: Mittagessen kann im Hause vorbestellt werden

Bible Art Journaling

Beim Bible Art Journaling als kreative Form der Bibelarbeit steht das freie, fantasievolle Gestalten im Mittelpunkt, um sich biblischen Texten aus einer ganz persönlichen Perspektive zu nähern. Eigene Ideen, Eindrücke und Gefühle fließen dabei in den kreativen Prozess ein und eröffnen neue Zugänge zu den Texten.

In dem Workshop werden kreative Methoden und Herangehensweisen an die Bibelarbeit praktisch erprobt. Eine große Auswahl an Materialien und Gestaltungsmöglichkeiten lädt dazu ein, kreativ zu experimentieren, Neues auszuprobieren und ganz in diesen Prozess einzutauchen.

Für alle, die gerne kreativ tätig sein möchten, keine Vorerfahrung nötig.



Regina Steiner
Theologin & Impuls-
geberin für kreativen
Zugang zur Bibel

TERMINE:

06.02.2027, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

15.05.2027, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Periodische Veranstaltung: mehrmals

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen,
Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
Salzburger Straße 18

Anmeldeschluss:

1.Termin: 02.02.2027 | 2.Termin: 12.05.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 5 | maximal 25

Kosten: € 20 pro Person

Handpan & Meditationsabend



Elke Mayr
Yoga- & Meditations-
lehrerin

Tauche ein in die magischen Klänge der Handpan – sanfte, sphärische Töne, die dich tief berühren und in einen Zustand innerer Ruhe führen. Begleitet von Atemübungen und einer geführten Meditation öffnet sich ein Raum der Stille, des Friedens und der Verbundenheit.

Lass dich tragen von Klang und Schwingung, finde Entspannung und erlebe Momente der achtsamen Präsenz. Passend zur Fastenzeit – Thema Loslassen.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte Yogamatte, Decke zum Zudecken und ev. Sitzkissen (wenn vorhanden) mitbringen.

TERMIN:
18.03.2027, 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Frei.Raum Vöcklabruck – Mutterhaus der Franziskanerinnen,
Salzburger Straße 18 | 4840 Vöcklabruck

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Frei.Raum | frei.raum@franziskanerinnen.at | 0676/88 80 57 148
Salzburger Straße 18

Anmeldeschluss:

15.03.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 5 | maximal 25

Kosten: € 28 pro Person



© Popelnishka - stock.adobe.com

Wohltuendes für Leib und Seele

**Zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und bei sich selbst
und bei Gott ankommen**

Gönnen Sie sich eine Woche Erholung, Achtsamkeit und spirituelle Vertiefung. Die ganzheitlichen Anwendungen nach Sebastian Kneipp, gemeinsame Meditation, spirituelle Impulse und Zeiten der Stille laden dazu ein, innezuhalten, sich zu erholen und bei sich selbst anzukommen. Eine Woche zum Auftanken, Genießen und Aufblühen. Getragen von der heilsamen Verbindung von Natur, Spiritualität und ganzheitlicher Gesundheit.

Vollpension „Vital Plus“

- 1 ärztliche Untersuchung 20 Minuten und individueller Kurplan mit 5 verordneten Kneipp-Anwendungen: Wickel, Güsse, Bäder, Waschungen
- 1 Heilmassage 20 Minuten
- Täglich Gelegenheit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier
- gemeinsame Meditationen, spirituelle Impulse und Zeiten der Stille
- Hinausgehen in die Natur
- Begleitgespräch als Angebot

TERMIN:
16.05.2027, 17:00 Uhr bis 22.05.2027, 09:00 Uhr

Ort: Curhaus, Meditationsraum

Bad Mühlacken 55 | 4101 Feldkirchen an der Donau

Anmeldung | Rückfragen | Kontakt:

Rezeption des Curhauses | info@dascurhaus.at | 072 33/72 15
Bad Mühlacken 55

Anmeldeschluss:

12.05.2027

Teilnehmerzahl:

mindestens 10 | maximal 15

Kosten: Kosten auf Anfrage

Kosten Verpflegung/Unterkunft: Angebot über Bildungshaus/Seminarzentrum



**Sr. Michaela
Pfeiffer-Vogl**
Exerzitien- und geist-
liche Begleiterin

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

