

Vor Weihnachten Atem holen

Advent bewusst erleben: In diesen Tagen finden wir Ruhe, Besinnung und Zeit, uns auf Weihnachten einzustimmen. Meditation und Schweigen helfen, die eigene Tiefe zu entdecken und mit Gott in Kontakt zu bleiben.

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

Zeit: 1. Termin 26.11.2026, 18 Uhr
bis 29.11.2026, 13 Uhr
2. Termin 11.12.2026, 16 Uhr
bis 13.12.2026, 13 Uhr

Treffpunkt: Haus der Achtsamkeit Grünau,
Fischereckstraße 23,
4546 Grünau im Almtal

Leitung: Sr. M. Huberta Rohrmoser

Beitrag: € 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,-
Doppelzimmer mit Balkon: €89,-
Doppelzimmer zur Einzelnutzung: € 115,-
Tourismusabgabe: € 2,40

Anmeldung:

T: 07616 8258

M: office@hausderachtsamkeit.com

MEDITATION

Gang in den Advent - Kapellen- wanderung in Kirchham

Zur Ruhe kommen, Kraft in der Stille finden. Mit Gedanken, Impulsen und Liedern bereiten wir uns auf die besondere Zeit des Advents vor. Der Weg führt uns auf ebenen Wegen zu 3 Kapellen. Wegstrecke ca. 8 km, Gehzeit ca. 2 Stunden. Einfacher Weg, kurze Anstiege mittlere Kondition erforderlich

Zeit: 27.11.2026, 15 bis 18 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Sportplatz Kirchham

Leitung: Manuela Brunnthaler-Moser

Beitrag: freiwillige Spende

Teilnehmer:innen: 5- 20 Personen

Anmeldung:

T: 0650 3161725

M: manuela.brunnthaler2012@gmail.com

Anmeldeschluss: 24.11.2026

PILGERN

Gemeinsam in die Stille

Meditations-Abend: mit Klangschalen, geführten und stillen Meditationen, Leiern, Monochord und mehr in die Stille kommen
- mehr Achtsamkeit
- mehr innerer Frieden
- mehr bei mir sein

Zeit: 21.12.2026, 19 bis 21 Uhr

Treffpunkt: Klangraum im Pfarrhof Waldzell,
Hofmark 2, 4924 Waldzell

Leitung: Sigrid Obermüller

Beitrag: € 15,-

Teilnehmer:innen: max. 8 Personen

Anmeldung:

T: 0676 9258666

MEDITATION

„Franz und die Krippe“

Wir machen uns auf den Weg (6km) und lassen uns vom Hl. Franz von Assisi inspirieren. Er hat erstmals eine lebendige Weihnachtskrippe gestaltet, um den Menschen die Geburt Christi anschaulich zu machen. Die gemütliche Wanderung führt uns entlang der Feldaist ins Thurytal und zurück nach Freistadt. Spirituelle Impulse und Texte stimmen auf Weihnachten ein.

Zeit: 19.12.2026, 13.30 bis ca. 16 Uhr

Treffpunkt: 4240 Freistadt, Hauptplatz beim Brunnen

Leitung: Maria Fellner

Beitrag: freiwillige Spende

Teilnehmer:innen: max. 12 Personen

keine Anmeldung nötig!

PILGERN

„Zeit für Ruhe, Zeit für Stille“

- Mit Spirituellen Wegbegleiter:innen die Kraft des Advents erspüren
- Der Hektik entfliehen und entschleunigen
- Innehalten, Energie aufnehmen, die von heiligen Orten und wunderbaren Landschaften ausgeht
- Eintauchen in wohltuende Ruhe und Stille

„Gönnen Sie sich im Advent Zeit für sich! Imbiss, warmen Tee, festes Schuhwerk und warme Kleidung für Pilgerwanderungen mitnehmen!“

Nähere Infos finden Sie unter:

www.spirituelle-wegbegleiter.at

www.pilgern.at

Veranstalter:

Diözese Linz, Fachbereich Glauben Heute, Team Spiritualität und Dialog, Spirituelle Wegbegleiter:innen
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Inhalt und Fotos:

Andrea Reisinger und
Gerald Kiesenhofer

in Oberösterreich
SPIRITUELLE WEG BEGLEITER:INNEN



TIEFE STILLE WEITER RAUM

26. Nov. – 22. Dez. 2026

MEDITIEREN
& SPIRITUELLES
WANDERN/PILGERN

Raumerlebnis Dom

Morgenmeditation:
Wir starten von der Turmseite und lassen uns 10 Minuten im von Kerzen erhellten Dom berühren. Musik begleitet die Zeit der Besinnung. Am Schluss begegnen wir uns im Chorraum.

Abendmeditationen zu unterschiedlichen Anlässen:
Meditativer Gesang, etwa 15 Minuten Stille und das gemeinsame Vaterunser öffnen einen Raum, um den Alltag loszulassen, zur Ruhe zu finden und aufzutanken. Wir lassen uns von der Stille tragen, öffnen unser Herz und spüren die Gegenwart Gottes, die uns stärkt und begleitet.

- Datum & Uhrzeit:
- **Morgenmeditation:** Do., 17.12.2026
6.15 bis 7 Uhr
 - **Abendmeditation:** Di., 1.12.2026
19.30 bis ca. 20.15 Uhr
 - **Musik und Wort:** Di., 8.12.2026
19.30 bis ca. 20.15 Uhr
 - **Taizé-Gebet:** Di., 15.12.2026
19.30 bis ca. 20.15 Uhr
 - **Oase im Advent:** Di., 22.12.2026
19.30 bis 20.30 Uhr

Treffpunkt: Mariendom Linz , Turmportal
Baumbachstraße
Leitung: Alois Mayer
Beitrag: freiwillige Spende
Teilnehmer:innen: unbegrenzt

keine Anmeldung erforderlich! MEDITATION

Herz-Zeit

Achtsamkeit am Vormittag: mit Körper, Atem und Stimme zur Achtsamkeit

Zeit: 2.12.2026 und 16.12.2026, 9 bis 11 Uhr
Treffpunkt: Klangraum im Pfarrhof Waldzell, Hofmark 2, 4924 Waldzell
Leitung: Sigrid Obermüller
Beitrag: € 15,- je Vormittag
Teilnehmer:innen: max. 8 Personen

Anmeldung:
T: 0676 9258666 MEDITATION

Im Klang geborgen

Zeit und Raum für Klang: die eigene Stimme wird zum Instrument. Begleitet von Leier, Harfe, Klangschalen und mehr. Durch Berührung Nähe, Geborgenheit und Gemeinschaft erfahren. Sich mit Singen, Tönen und Stille den eigenen Themen widmen.
Klangreisen für die Seele, im Ein-Klang mit dir und der Welt.

Zeit: 7.12.2026, 19 bis 21 Uhr
Treffpunkt: Klangraum im Pfarrhof Waldzell, Hofmark 2, 4924 Waldzell
Leitung: Sigrid Obermüller
Beitrag: € 15,-
Teilnehmer:innen: max. 8 Personen

Anmeldung:
T: 0676 9258666 MEDITATION

Schritt für Schritt zur inneren Ruhe

Spirituelle Wanderung von Buchkirchen zum Schloss Puchberg und zurück. Wegstrecke ca. 12km, leicht.

Zeit: 8.12.2026, 13.30 bis 17.30 Uhr
Treffpunkt: Pfarrzentrum Buchkirchen
Pfarrhofgasse 2, 4611 Buchkirchen
Leitung: Birgit Tragl
Beitrag: freiwillige Spende
Teilnehmer:innen: max. 30 Personen

Anmeldung:
T: 0664 75003455
M: birgit.tragl@gmail.com

PILGERN

Gang in die Stille

Eine Adventwanderung bei Kerzenschein mit besinnlichen Texten und berührenden Liedern. Die Weisenbläser des Musikvereins Waldzell begleiten uns. Nach der Wanderung gibt es einen gemütlichen Ausklang im Pfarrheim. Bitte Laterne mitnehmen!

Zeit: 8.12.2026, 18 bis 19 Uhr
Treffpunkt: Pfarrheim Waldzell, Hofmark 2, 4924 Waldzell
Leitung: Sigrid Obermüller
Beitrag: freiwillige Spende
Teilnehmer:innen: unbegrenzt

keine Anmeldung erforderlich!
T: 0676 9258666

PILGERN & MEDITATION

Bereitet dem Herrn den Weg

Im gemeinsamen Unterwegssein begleitet von Impulsen, Liedern, Gebeten und Stille wollen wir in uns den Weg bereiten und uns wandeln lassen, um das Geheimnis der Gottesgeburt tiefer zu erfahren.

Ein Rundweg von ca 10 km zum Großteil auf Asphalt und ein Stück Waldweg mit kaum Steigungen, daher Schwierigkeitsgrad: leicht.

Zeit: 8.12.2026, 13.30 bis ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt: Pfarrkirche Hofkirchen a. d. Trattn. Markt, 4716 Hofkirchen
Leitung: Waltraud Mitterlehner
Beitrag: freiwillige Spende
Teilnehmer:innen: unbegrenzt

Anmeldung nicht erforderlich:
T: 0676 7258011 PILGERN

Meditation im Advent

Ein Abend mit wertvollen spirituellen Impulsen und Achtsamkeitsübungen.

Zeit: 8.12.2026, 19 bis 19.30 Uhr
Treffpunkt: Online mit ZOOM
Leitung: Margit Maria Wallner BA
Beitrag: € 5,-
Teilnehmer:innen: 7- 20 Personen

Anmeldung per Mail:
T: 0650 2704557
M: marg.wallner@aon.at
Anmeldeschluss: 4.12.2026

MEDITATION