

GEISTLICHE BEGLEITUNG  
FÜR PASTORALE DIENSTE IN  
DER DIÖZESE REGENSBURG

**PROGRAMM 2019/20**



## Herausgeber

Geistliche Begleitung für pastorale Dienste  
in der Diözese Regensburg

Obermünsterplatz 7 (bis Ende 2019 Emmeramsplatz 10)  
93047 Regensburg

[www.pastorale-dienste-regensburg.de/geistliche-begleitung](http://www.pastorale-dienste-regensburg.de/geistliche-begleitung)



### **Bernhard Götz**

**Telefon** (0941) 597-2650 **Fax** -2655

**E-Mail** [bernhard.goetz@bistum-regensburg.de](mailto:bernhard.goetz@bistum-regensburg.de)

### **Maria Rehaber-Graf**

**Telefon** (0941) 597-2651 **Fax** -2655

**E-Mail** [maria.rehaber-graf@bistum-regensburg.de](mailto:maria.rehaber-graf@bistum-regensburg.de)

### **Bernhard Plail**

**Telefon** (0941) 597-2652 **Fax** -2655

**E-Mail** [bernhard.plail@bistum-regensburg.de](mailto:bernhard.plail@bistum-regensburg.de)

## ZUM GELEIT

### **...in welcher Welt lebst du eigentlich?**

Je nach Kontext, Tonfall und Sprecher/in klingt diese Frage eher bemitleidend, verächtlich, vorwurfsvoll, fassungslos, erstaunt, bewundernd.... Und entsprechend geschmeichelt, verunsichert, abwehrend, verärgert, angriffslustig... reagiere ich darauf.

### **...in welcher Welt lebst du eigentlich?**

Diese Frage hat das Potenzial, mich für einen Moment aus meinem Alltagsmodus zu reißen. Sie kann mich mit meiner Grundentscheidung für das Leben in Verbindung bringen, vielleicht auch einen neuen Horizont eröffnen. Eine Herausforderung ist sie in jedem Fall. Denn in die Weite der Welt Gottes hinein zu wachsen, bleibt meine Lebensaufgabe.

### **Liebe Kollegin, lieber Kollege,**

mit unserem neuen Programm laden wir dich ein, von Zeit zu Zeit innezuhalten und aus dem täglichen Geschäft auszusteigen. So kannst du deine Welt um neue Perspektiven bereichern. Du kannst dich deines Weges vergewissern und gegebenenfalls auf die Welt Gottes hin neu ausrichten.

In der Einzel- oder Gruppenbegleitung, an einem Besinnungstag oder bei einer mehrtägigen Veranstaltung, an einem Ort oder unterwegs, mit oder ohne Partner bzw. Familie, bei einem neuen Angebot oder einem bekannten Format..., du hast die Wahl.

Wenn du auf den folgenden Seiten fündig wirst, freuen wir uns, dir zu begegnen. Wir lernen die Welt, in der du lebst, (näher) kennen und den Geist, der dich antreibt. Gerne gehen wir dann ein Stück Weg gemeinsam.

**Bernhard Götz, Maria Rehaber-Graf und Bernhard Plail**

# INHALT

Geleit	3
Gebet am Weg	5
<b>Besinnungstage</b>	
Bibliologtreffen	6
Besinnungstag mit Kalligraphie	7
Regionale Besinnungstage für PR/PA	8
Besinnungstag mit Zaubern	9
Musikalischer Besinnungstag	10
Meditation und Bogenschießen	11
Exkursion: Neue Synagoge Regensburg	12
Besinnungstag für Kollegen/innen-Kreise	13
Oasentag	13
Diözesane Exerzitienhäuser	13
<b>Mehrtägige geistliche Angebote</b>	
Geistliche Wanderung	14
Kurzexerzitien 2019	15
Hinführung zur christl. Kontemplation	16
Kurzexerzitien 2020	17
Besinnungswochenende für Paare&Familien	18
Filmexerzitien	19
Exerzientage in und um St. Ottilien	20
Laudato si – schöpfungsgemäß leben	21
Geistliche Begleitung anderer Diözesen	24
Geistliche Begleitung in kleinen Gruppen	25
Geistliche Begleitung im Einzelgespräch	26
Rahmenbedingungen	30
Terminkalender	32

## GEBET AM WEG

### Gemeinsames Morgenlob mit anschließendem Frühstück

Einmal im Monat treffen wir uns am Morgen zum gemeinsamen Gebet und anschließenden Frühstück. Du bist herzlich willkommen, einmal vorbeizuschauen oder regelmäßig dabei zu sein. Wir schicken dir auch kurz vorher, wenn du das möchtest, eine Erinnerungs-Mail.

<b>Termine</b>	Di, 17. September 2019 Di, 15. Oktober Di, 19. November Di, 17. Dezember Di, 21. Januar 2020 Di, 18. Februar Di, 17. März Di, 21. April Di, 19. Mai Di, 16. Juni Di, 14. Juli
<b>Zeit</b>	jeweils 8:00 bis 9:00 Uhr Gebet und Frühstück
<b>Leitung</b>	<b>Maria Rehaber-Graf</b> <b>Bernhard Götz</b> <b>Bernhard Plail</b>
<b>Ort</b>	Bruderhauskirche Raum 105 im DZE, Regensburg Nach dem Rückumzug ins DZO werden die Räume bekannt gegeben
<b>Kosten</b>	2 EUR (Frühstücksbeitrag)

In Weiden finden mehrmals im Jahr Kollegen/innen-Treffen statt, die mit einem Gebet am Weg verbunden sind.

Die Termine werden jeweils abgesprochen.

# DIE BIBEL LEBENDIG WERDEN LASSEN

## Bibliologtreffen

Bibliolog ist eine interessante Weise, biblische Texte zu erkunden. Die Teilnehmenden versetzen sich dabei in verschiedene Gestalten der Bibel oder ihres Kontextes hinein. In diesen Rollen füllen sie die Freiräume zwischen den Zeilen, das „weiße Feuer“, mit eigenen Ideen und gewinnen dadurch einen lebendigen Zugang zum „schwarzen Feuer“ der Buchstaben. Lebensgeschichte und biblische Geschichte verweben sich miteinander und legen sich gegenseitig aus.

Wir laden dich ein, ob mit oder ohne Bibliologausbildung, wenn du

- einen Nachmittag lang eintauchen möchtest in die faszinierende Welt der Bibel,
- im Spiegel der biblischen Figuren dich selbst entdecken willst,
- Interesse hast, Bibliolog als Teilnehmende/r zu erleben,
- Lust hast, selber einen Bibliolog anzuleiten und dafür Feedback zu bekommen,
- dich zu Ideen, Erfahrungen und Fragen rund um den Bibliolog austauschen möchtest.

**Termin 1** Do, 26.09.2019, 15:00 bis 18:00 Uhr

**Termin 2** Mi, 29.04.2020, 15:00 bis 18:00 Uhr

**Ort** Haus Werdenfels

**Leitung** **Bernhard Götz**

**Kosten** 1 EUR Beitrag für Raumnutzung;  
auf Wunsch Abendessen (10 EUR)

**Anmeldung bis Do, 19.09.2019 bzw. bis Mi, 22.04.2020**

Mindestens 10 Personen

In Kooperation mit der Geistlichen Begleitung  
für Religionslehrer/innen i.K.

# LICHTWORTE KALLIGRAPHISCH GESTALTEN

## Kreativer Besinnungstag

Worte können für unsere Seele Licht sein. Sie stärken, wecken Hoffnung, geben Halt. Worte können durch kreativen Umgang einsinken und in der Tiefe wirken.

Am Freitag ist nach dem Abendessen ein Austausch zu Lichtworten geplant. Am Samstag wird uns der Kalligraph Johann Maierhofer vormittags eine allgemeine Einführung in die Kunst der Kalligraphie geben. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit unter seiner Anleitung ein eigenes „Lichtwort“ kalligraphisch zu gestalten, sei es ein Gedicht, ein biblisches Wort, ein Zitat oder etwas, das in Dir selbst entstanden ist, das im Moment Dein Leben bereichert und hell macht.

Die Teilnahme ist auch nur am Samstag von 10-17 Uhr möglich. Bitte bei der Anmeldung angeben.

<b>Termin</b>	Fr, 11.10.2019, 18:00 Uhr bis Sa, 12.10.2019, 17:00 Uhr oder Sa, 12.10.2019, 10:00 bis 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	Bildungshaus Schloss Spindlhof
<b>Referent</b>	<b>Johann Maierhofer,</b> Kalligraph, Künstler
<b>Leitung</b>	<b>Ulrike Simon-Schwesinger</b>
<b>Kosten</b>	66,50 EUR // abzgl. 25 Euro oder 22 EUR // abzgl. 6 Euro; Materialkosten ca. 10 EUR (Material vor Ort erhältlich)

**Anmeldung bei Übernachtung bis Fr, 12.09.2019 oder  
bei Tagesteilnahme bis Sa, 27.09.2019**

Mindestens 5, höchstens 12 Personen

In Kooperation mit der Geistlichen Begleitung  
für Religionslehrer/innen i.K.

## REGIONALE BESINNUNGSTAGE

für die Berufsgruppe der Pastoralreferenten/innen und -assistenten/-innen

Die regionalen Besinnungstage finden wie bisher am letzten Dienstag vor der Adventszeit und am ersten Dienstag in der Fastenzeit statt, jeweils im Haus Johannisthal und Regensburg. Eine Einladung mit Hinweisen zum Thema und zum organisatorischen Rahmen wird jeweils rechtzeitig vorher versandt. Die Termine kannst du aber schon einmal notieren.

**Di, 26.11.2019**

### Region Regensburg

**Ort** Pfarrzentrum Regensburg-Burgweinting  
**Termin** 9:00 bis 16:00 Uhr  
**Leitung** **Bernhard Götz**  
**Kosten** Mittagessen im Gasthaus // abzgl. 6 EUR

### Region Nord

**Ort** Haus Johannisthal  
**Termin** 9:00 bis 16:00 Uhr  
**Leitung** **Bernhard Plail**  
**Kosten** 21 EUR (Mittagessen/Kaffee) // abzgl. 6 EUR

**Di, 03.03.2020**

### Region Regensburg

**Ort** Pfarrzentrum Regensburg-Burgweinting  
**Termin** 9:00 bis 16:00 Uhr  
**Leitung** **Maria Rehaber-Graf**  
**Kosten** Mittagessen im Gasthaus // abzgl. 6 EUR

### Region Nord

**Ort** Haus Johannisthal  
**Termin** 9:00 bis 16:00 Uhr  
**Leitung** **Bernhard Götz**  
**Kosten** 21 EUR (Mittagessen/Kaffee) // abzgl. 6 EUR

## WENN IHR NICHT WERDET WIE DIE KINDER...

Ein wahrhaft „zauberhafter“ Besinnungstag

Nach Shakespeare sind Arbeit, Gebet, Mahl, Schlaf und Spiel die fünf Finger unserer Lebenshand. Mahl, Schlaf und Arbeit sind notwendig, klar. Gebet, die Mitte, gehört für UNS unzweifelhaft dazu. Ja und der kleine Finger, das Spiel – was wäre das Leben ohne ihn?

An diesem Tag bekommst Du gleich zwei dieser Finger erreicht – den kleinen und den Zeigefinger – Spielfinger und Gebetsfinger. Denn recht verstanden kann uns das Spiel-ische und Zauberhafte öffnen für eine tiefere Ebene: Meine Sinne schärfen, um manches klarer zu sehen, biblische Geschichten neu zu entdecken – unter anderem Leidensgeschichte und Kreuz, Jesus als Mitte seiner Kirche und noch manches andere. Kurz: Ein Tag, der uns übers Zaubern in Kontakt mit mir, mit der Bibel und mit Gott bringen kann.

Die Referentin ist Religionslehrerin, zaubert für Kinder und Erwachsene. Sie gibt in Tagen und Wochenenden Einblicke in ihre Kunst und wie diese Wirklichkeit neu erschließen kann.

<b>Termin</b>	Mi, 29.01.2020, 9:00 bis 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	KHG – Katholische Hochschulgemeinde Weiherweg 6, 93051 Regensburg
<b>Referentin</b>	<b>Marlene Aigner</b> , Kirchaitnach, Religionslehrerin und Zauberin
<b>Leitung</b>	<b>Bernhard Plail</b>
<b>Kosten</b>	Mittagessen im Gasthaus // abzgl. 6 EUR; ca. 2-3 EUR für Materialien und Anleitungen fürs eigene Zaubern

**Anmeldung bis Mi, 15.01.2020**

Mindestens 5, höchstens 12 Personen

## HERZZEIT

Ein beschwingter musikalischer Besinnungstag mit Herz

Spätestens seit seinen Ministrantenwallfahrtsliedern „Ich bin frei“ und „Suche Frieden“, oder dem Lutherlied „Glauben ist gemeinsam feiern“ ist der Nürnberger Pfarrer und Liedermacher Johannes Matthias Roth vielen ein Begriff.

Unter dem Motto „HerzZeit – Melodien für dein Herz“ gestaltet er uns eine abwechslungsreiche Liederreise für Leib und Seele. Angeregt durch viele Begegnungen auf seinen Musikreisen durch Afrika, Asien, Südamerika und Europa singt und erzählt er von Glaube und Lebensfreude, vom Zweifeln und Staunen, von Vertrauen und Hoffnung. Seine leicht mitsingbaren Mitmachlieder versteht er in erster Linie als Mutmachlieder, die Wertschätzung, Freundschaft und eben viel Herz enthalten.

Der Tag will neben der Freude am Singen die tiefen Schichten der Teilnehmer berühren und unseren Glauben neu lebendig machen.

Der Nürnberger Theologe ist regelmäßiger Gast bei Kirchen- und Katholikentagen und unterstützt internationale Hilfsprojekte für Kinder in der Türkei, Brasilien und Kenia.

Wer sein(e) Instrument(e) mitbringt, möge dies bitte bei der Anmeldung angeben.

<b>Termin</b>	Mo, 09.03.2020, 9:00 bis 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Pfarrheim Regensburg-Burgweinting
<b>Referent</b>	<b>Pfarrer Johannes Roth</b> , Nürnberg
<b>Leitung</b>	<b>Bernhard Plail</b>
<b>Kosten</b>	Mittagessen // abzgl. 6 EUR

**Anmeldung bis Fr, 21.02.2020**

Mindestens 8 Personen

# NICHT ZIELEN, DANN TRIFFST DU!

## Meditation und Bogenschießen

Meditation im Sitzen und Bogenschießen sind die Schwerpunkte des Besinnungstages. In beide gibt es eine Einführung und Übungsanleitungen. Wir können dabei die Erfahrung machen, wie sie sich gegenseitig ergänzen: Wie es sich anfühlt, seinen Stand / Sitz zu finden, dem Atemrhythmus zu folgen, seine Haltung zu bewahren, vom „Machen“ Abstand zu nehmen bzw. im rechten Augenblick loslassen zu können.

Von den Erfahrungen in Sitzmeditation und Bogenschießen ausgehend kann sich jeder/jede selbst in ihrer geistlichen Ausrichtung neu bestimmen z.B. mit den Fragen: „Wo und wie stehe ich?“, „Was möchte ich ins Auge fassen und was möchte ich loslassen?“, „Was hilft mir, in meiner Mitte zu sein?“

Die Ausrüstung (einfacher Langbogen) wird zur Verfügung gestellt. Bitte für die Meditation bequeme (dicke Socken, Decke) und für draußen wetterangepasste Kleidung mitbringen.

<b>Termin</b>	Fr, 08.05.2020, 16:00 Uhr bis Sa, 09.05.2020, 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	Haus Johannisthal
<b>Referent</b>	<b>Dr. med. Alexander Ullrich,</b> Psychiater und Psychotherapeut, MBSR-Lehrer (IAS), Frankfurt/Main
<b>Leitung</b>	<b>Ulrike Simon-Schwesinger</b>
<b>Kosten</b>	68 EUR (EZ/VP) // abzgl. 25 EUR

### Anmeldung bis Mo, 04.05.2020

Mindestens 6, höchstens 14 Personen

In Kooperation mit der Geistlichen Begleitung für Religionslehrer/innen i.K. und Haus Johannisthal

## EIN HAUS DES NEUEN ANFANGS

Besuch des neuen jüdischen Zentrums Regensburg  
mit der neuen Synagoge

„Willkommen sind alle, die in guter Absicht kommen. Deshalb war es uns ein zentrales Anliegen, dass der Bau offen, transparent und freundlich gestaltet ist.“ So die Vorsitzende der jüdischen Gemeinde Regensburgs Ilse Danzinger.

Und weiter: „Mit dem katholischen Dom und der protestantischen Neupfarrkirche bildet die Neue Synagoge ein Dreieck im Zentrum Regensburgs. Ein schönes Zeichen, das sich auch im gelebten Miteinander der Menschen dieser Stadt widerspiegeln soll.“

Und zu so einem Miteinander laden wir Dich an diesem Sommerabend ein. Der Rabbiner der Gemeinde selbst wird uns von den Anliegen dieses modern gestalteten Baus erzählen und wie dieser mit seinen vielfältigen Möglichkeiten Gottesdienste und Gemeindeleben der Regensburger Juden prägt.

Wer anschließend noch Zeit hat, das Gehörte in einem Biergarten der Stadt zu vertiefen, gibt bitte bei der Anmeldung Bescheid, dass wir entsprechend reservieren.

<b>Termin</b>	Di, 14.07.2020, 16:30 Uhr
<b>Ort</b>	Neue Synagoge Am Brixener Hof 2, 93047 Regensburg
<b>Referent</b>	<b>Rabbiner Josef Chaim Bloch</b>
<b>Leitung</b>	<b>Bernhard Plail</b>
<b>Kosten</b>	Evtl. Abendessen im Biergarten

**Anmeldung bis Mo, 06.07.2020**

Mindestens 5 Personen

## BESINNUNG FÜR KOLLEGEN/INNEN-KREISE

Für Kreise von Kolleginnen und Kollegen – sei es auf Dekanats-, Kreis- oder Regionalebene, sei es als ehemaliger Ausbildungskurs – stehen **Maria Rehaber-Graf**, **Bernhard Götz** oder **Bernhard Plail** gerne für einen Besinnungstag oder -halbtage zur Verfügung (Mindestzahl 5 Personen).

Die inhaltliche und methodische Gestaltung erfolgt in Absprache, den organisatorischen Rahmen (Ort, Räumlichkeiten, Essen und Trinken) übernehmen die jeweiligen Gruppen.

## OASENTAG

Zwischendurch mal raus aus dem Alltag, Atem holen, die Zeit fließen lassen... Vielleicht ist es genau das, was du brauchst.

Im **Exerzitienhaus Johannisthal (09681/400 150)** oder im **Apostolatshaus Hofstetten (09462/9500)** kannst du dir einen Oasentag nehmen.

Du meldest dich dort an (mit oder ohne Übernachtung), vereinbarst, ob du die Mahlzeiten im Haus mit einnehmen willst und erfragst die entstehenden Kosten.

Du kannst diesen Tag mit einem Einzelgespräch beginnen oder beenden. Dazu wendest du dich an **Maria Rehaber-Graf** bzw. an **P. Norbert Lauinger** (vgl. S. 27).

Den Zuschuss der Diözese erhältst du, indem du die Quittung an uns schickst und auch deine Fahrtkosten angibst.

## DIÖZESANE EXERZITIENHÄUSER

### Haus Werdenfels

Waldweg 15, 93152 Nittendorf

**Telefon** (09404) 9502-0

**E-Mail** buero@haus-werdenfels.de

**Internet** www.haus-werdenfels.de

### Haus Johannisthal

92670 Windischeschenbach

**Telefon** (09681) 40015-0

**E-Mail** kontakt@haus-johannisthal.de

**Internet** www.haus-johannisthal.de

## DU GRÜNDEST DIE BERGE IN DEINER KRAFT ... Ps 65,7

### Geistliche Wanderung im Schlierseegebiet

Miteinander unterwegs sein in Gottes Schöpfung, Augen und Ohren öffnen für seine Wunder, seinen Hauch spüren, seinen Halt und seine Begleitung erfahren, sich durch sein Wort inspirieren, mal schweigend – mal im Austausch, und das Erlebte zum Ausdruck kommen lassen... Das haben wir vor, wenn wir auf der diesjährigen geistlichen Wanderung in die oberbayerische Region um Schliersee und Spitzingsee aufbrechen.

Wir genießen die ökumenische Gastfreundschaft im Zentrum Josefstal, das wir mit der Oberlandbahn erreichen. Am An- und Abreisetag gehen wir zwei kürzere Strecken, Dienstag und Mittwoch Tagestouren von etwa 4-5 Stunden Gehzeit. Die genauen Routen werden erst im Sommer festgelegt.

#### Elemente

Morgen- und Abendlob, geistliche Impulse unterwegs, Gehen z.T. im Schweigen und mit Anleitung, Austausch.

Nach der Anmeldung bekommen die Teilnehmer/innen per Mail weitere Informationen.

**Termin** Mo, 29.07.2019 bis  
Do, 01.08.2019

**Ort** Evang. Studienzentrum Josefstal  
am Schliersee

**Leitung** **Bernhard Götz // Bernhard Plail**

**Kosten** ca. 200 EUR // abzgl. 100 EUR

#### Anmeldung bis Mo, 16.07.2018

Mindestens 5, höchstens 10 Personen

Anmeldung auf Warteliste noch möglich

**Die geistliche Wanderung 2020 wird erst im nächsten  
Frühjahr geplant. Termin ist Mo, 31.08. bis Do, 03.09.2020.**

# HÖRT, UND IHR WERDET AUFLEBEN! Jes 55,3

Kurzexerzitien 2019

Du stehst mitten im Leben und bist mit Vielem beschäftigt? Es steht eine berufliche oder private Veränderung an? Du möchtest mal „abschalten“ und zur Ruhe kommen?

Dann könnten diese Exerzitien genau das Richtige für dich sein. Du bekommst Impulse und auch den Freiraum, den du brauchst, um in dich hineinzuhören. Suchend auf den zu lauschen, der ein Wort für dich hat. Und daraus neue Orientierung und geistliche Kraft für deinen Alltag gewinnen.

## Elemente

- Biblische Impulse
- Stille
- Austausch
- Entspannung
- Naturerfahrung
- Kreativität
- Gebet und Gottesdienst

**Termin** Mo, 21.10.2019, 10:00 Uhr bis  
Mi, 23.10.2019, 16:00 Uhr

**Ort** Haus Johannisthal

**Referentin** **Maria Rehaber-Graf**

**Kosten** 139 EUR (VP/EZ) // abzgl. 75 EUR

**Anmeldung bis Mo, 07.10.2019**

In Kooperation mit Haus Johannisthal

## DU IN MIR

### Hinführung zur christlichen Kontemplation

Die Geschäftigkeit zurücklassen, ins Schweigen eintauchen, achtsam werden für den jeweiligen Augenblick – und entdecken, dass darin mehr Tiefe und Nähe möglich ist.

Die Hinführung zum einfachen Beten folgt den Wegschritten, die P. Franz Jalics SJ (Kontemplative Exerzitien) entwickelt hat.

#### Elemente

- leichte Körperübungen
- Wahrnehmungsübungen / Zeit in der Natur
- Anleitung zum Sitzen in Stille
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- durchgehendes Schweigen

**Termin** Mi, 20.11.2019, 14:30 Uhr bis  
Fr, 22.11.2019, 13:00 Uhr

**Ort** Haus Johannisthal

**Referentin** Maria Rehaber-Graf

**Kosten** 122 EUR (VP/EZ) // abzgl. 50 EUR

**Anmeldung bis Di, 05.11.2019**

höchstens 10 Personen

In Kooperation mit Haus Johannisthal

# RICHE MICH AUF, WIE DU VERSPROCHEN HAST Ps 119,28

Kurzexerzitien 2020

Du stehst mitten im Leben und bist mit Vielem beschäftigt? Es steht eine berufliche oder private Veränderung an? Da gibt es Aufgaben und Themen, die dich belasten? Du möchtest angesichts dessen einfach mal durchschnaufen...

Dann könnten diese Exerzitien genau das Richtige für Dich sein. Du bekommst Impulse und auch den Freiraum, den Du brauchst, um Dir selbst auf die Spur zu kommen. Dich auf den einzulassen, der dir Kraft gibt. Der dich aufrichtet, wie er versprochen hat. So gewinnst du neuen Stand und es wächst dir Mut und Zuversicht zu.

## Elemente

- Biblische Impulse
- Stille
- Austausch
- Entspannung
- Naturerfahrung
- Kreativität
- Gebet und Gottesdienst

**Termin 1**      Mi, 22.01.2020, 10:00 Uhr bis  
Fr, 24.01.2020, 16:00 Uhr

**Termin 2**      Mi, 27.05.2020, 10:00 Uhr bis  
Fr, 29.05.2020, 16:00 Uhr

**Ort**              Haus Johannisthal

**Referentin**    **Maria Rehaber-Graf**

**Kosten**         139 EUR (VP/EZ) // abzgl. 75 EUR

**Anmeldung bis Mi, 08.01.2020 bzw. Mi, 13.05.2020**

In Kooperation mit Haus Johannisthal

# ANEINANDER WACHSEN

## Besinnungswochenende für Paare und Familien

Geht es dir auch so? Paar sein, Familie sein ist was Wunderbares! Und doch oft genug so anstrengend! Wir reiben uns, halten uns dadurch gegenseitig warm, und formen uns so. Wir wachsen aneinander und miteinander.

An dem Wochenende wollen wir das Viele würdigen, was miteinander, aneinander und manchmal vielleicht gegeneinander gewachsen ist, und weiterspinnen, wie unsere „Pflanzung Partnerschaft/Familie“ weiterwachsen könnte. Mal jeder für sich, mal zu zweit, mal im Austausch mit den anderen Paaren und mal als Familie.

Ihr bekommt Impulse, könnt kreativ sein, gemeinsam singen und lachen, beten und spielen. Ihr erlebt vieles, was euch als Paar und Familie und für euch selber guttut, und was vielleicht manchmal im Alltag zu kurz kommt.

Für Kinder und Jugendliche gibt es am Samstag ein eigenes Programm. Teilnahme von Kindern bis 3 Jahre nach Rücksprache mit der Leitung.

- Termin** Fr, 07.02.2020, 18:00 Uhr bis  
So, 09.02.2020, 13:00 Uhr
- Ort** Haus Johannisthal
- Referent/in** **Maria Rehaber-Graf // Bernhard Plail**
- Kosten** Paar 215 EUR // abzgl. 50 EUR für past. MA;  
Kind (7-13 J.) 36 EUR; Kind (4-6 J.) 23 EUR  
Kinder bis 3 J. frei

### Anmeldung bis Fr, 10.01.2020

Mindestens 4, höchstens 8 Paare / Familien

## FILMEXERZITIEN

Filme spiegeln unsere Wünsche und Sehnsüchte, sie rühren an unseren Ängsten, erzählen uns echte Begebenheiten, werfen Fragen auf und geben Antworten; sie wecken Gefühle und lassen uns die verschiedensten Situationen miterleben, lassen uns nachdenken, lernen, träumen.

Filmexerzitionen bieten dir die Möglichkeit, die Hektik des Alltags hinter dir zu lassen, zur Ruhe zu kommen, Zeit zu haben für die Begegnung mit Gott, dir selbst und anderen.

### Elemente

- Zeiten des Schweigens
- Täglich ein ausgewählter Spielfilm
- (Biblische) Impulse
- Individuelle Gebetszeiten
- Schweigemeditationen in der Gruppe
- Möglichkeit zum Einzelgespräch und zur Beichte, tägliche Eucharistiefeier

Es werden weder Exerzienerfahrungen noch besondere Filmkenntnisse vorausgesetzt.

**Termin** Di, 14.04.2020, 15:30 Uhr bis  
Sa, 18.04.2020, 13:00 Uhr

**Ort** Haus Werdenfels

**Referent/in** **Elisabeth Paukner**, Exerzitionenbegleiterin,  
stv. Direktorin im Haus Werdenfels  
**Günter Lesinski**, Exerzitionenbegleiter,  
Direktor im Haus Werdenfels

**Leitung** **Bernhard Plail**

**Kosten** 230 EUR (EZ mit DU/WC) // abzgl. 100 EUR  
210 EUR (EZ/Etagendusche) // abzgl. 100 EUR  
für Übernachtung und Verpflegung  
Keine Kurskosten für „unsere“ Teilnehmer

**Anmeldung bis Fr, 21.02.2020**

In Kooperation mit Haus Werdenfels

# MIT DEM AUFERSTANDE- NEN UNTERWEGS

Biblische Exerzientage für Seelsorger/innen  
in und um St. Ottilien

Wer sich um die Seelen der ihm/ihr Anvertrauten sorgt, braucht auch Zeit und Raum für die eigene Seele, für ihre persönliche Begegnung mit dem Auferstandenen. Dem möchten diese Tage dienen.

Ausgangs- und Rückkehrort für unsere Exerzientage ist St. Ottilien mit dem Gebet und der Spiritualität der Missionsbenediktiner. Tagsüber sind wir im umliegenden Voralpenland unterwegs und lassen uns von der Frühlingslandschaft und von biblischen Impulsen aus den österlichen Tageslesungen inspirieren.

**Elemente** Möglichkeit zur Teilnahme an Chorgebet und Eucharistiefeier der Mönche, Tageswanderungen (ca. 10-15 km), biblische Impulse mit verschiedenen Methoden, Austausch, Stille- und Wahrnehmungsübungen, Möglichkeit zum Einzelgespräch unterwegs.

Wanderausrüstung und bequeme Kleidung angeraten.

**Termin** Mo, 11.05.2020, 15:00 Uhr bis  
Fr, 15.05.2020, 13:00 Uhr

**Ort** Exerzitenhaus St. Ottilien, Eresing

**Referenten** **P. Klaus Spiegel OSB**, Leiter des Exerziten- und Gästehauses St. Ottilien, Begleiter Kontemplativer Exerziten (nach F. Jalics), Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse

**Leitung** **Bernhard Götz**

**Kosten** 300 EUR // abzgl. 125 EUR

**Anmeldung bis Mo, 09.03.2020**

Mindestens 8, höchstens 20 Personen

In Kooperation mit dem Exerzitenhaus St. Ottilien

## LAUDATO SI

Was wir selbst tun können, um die Schöpfung zu bewahren, und wie wir dabei zuversichtlich bleiben

„Wir sind in die Natur eingeschlossen, sind ein Teil von ihr und leben mit ihr in wechselseitiger Durchdringung“, so schreibt Papst Franziskus. In der Natur begegnen wir uns selbst und Gott. Die Besinnungstage wollen ermutigen, sich als Teil des großen Ganzen zu verstehen. Wir stellen „tiefe“ Fragen nach der Veränderung unseres Denkens und unserer Lebensstile. Ziel ist, ein tiefen-ökologisches Denken in Ganzheitlichkeit zu erleben, das Fühlen, Spiritualität und Handeln vereinigt. „Dankbarkeit“, „ökologische Krisen emotional betrachten“, „mit anderen Augen sehen“ und „ins Handeln kommen“ sind die Schritte dahin.

Die Umgebung von Hofstetten bietet dazu einen wunderbaren Rahmen. Das Angebot eignet sich für Einsteiger und für Menschen, die schon Erfahrung mit dem Thema haben.

**Elemente** Eigene Standortbestimmung, Informationen zur Geschichte der Nachhaltigkeit, Stille- und Achtsamkeitsübungen, kleine Rituale in der Natur, Erfahrungsaustausch, Lieder

**Termin** Mo, 15.06.2020, 18:00 Uhr bis  
Mi, 17.06.2020, 13:00 Uhr

**Ort** Apostolatshaus der Pallottiner, Hofstetten

**Referent/in** **Dr. Joachim Hamberger**, UAC, Studium  
Erwachsenenpädagogik, Forstwissenschaft, Ausbildung in Tiefenökologie,  
Vorsitzender Verein für Nachhaltigkeit e.V.

**Monika Urban**, UAC,  
Dipl. Religionspädagogin (FH),  
Familienfrau, System. Coaching

**Kosten** 102 EUR (VP/EZ) // abzgl. 50 EUR

**Anmeldung bis Mo, 25.05.2020**

Mindestens 5, höchstens 14 Personen

In Kooperation mit dem Apostolatshaus Hofstetten



**Johann Meierhofer**



**Johannes Roth**



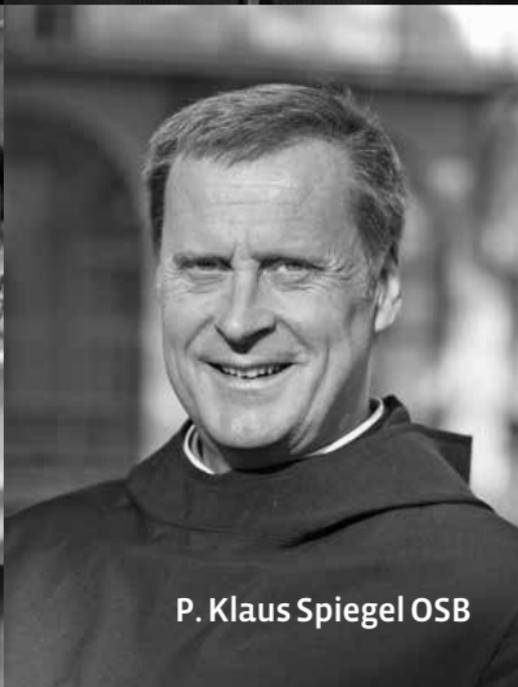
**Marlene Aigner**



**Alexander Ullrich**



**Josef Chaim Bloch**



**P. Klaus Spiegel OSB**

Monika Urban / Joachim Hamberger



Günther Lesinski / Elisabeth Paukner



Ulrike Simon-Schwesinger



## GEISTLICHE BEGLEITUNG ANDERER BAYERISCHER DIÖZESEN

### Diözese Augsburg

**Pfr. Reiner Hartmann**

**Telefon** (0821) 3166-2530

**E-Mail** [reiner.hartmann@bistum-augsburg.de](mailto:reiner.hartmann@bistum-augsburg.de)

Programm wird auf Anfrage per E-Mail zugeschickt.

### Erzdiözese Bamberg

**Susanne Grimmer // Dr. Markus Kohmann**

**Telefon** (0951) 502 2130

**E-Mail** [spiritualitaet@erzbistum-bamberg.de](mailto:spiritualitaet@erzbistum-bamberg.de)

**Internet** [www.spiritualitaet-bamberg.de](http://www.spiritualitaet-bamberg.de)

### Diözese Eichstätt

**Pfr. Dr. Michael Kleinert // PR Christina Noe**

**Telefon** (08421) 50604

**E-Mail** [exerzitien@bistum-eichstaett.de](mailto:exerzitien@bistum-eichstaett.de)

**Internet** [www.bistum-eichstaett.de/exerzitien](http://www.bistum-eichstaett.de/exerzitien)

### Erzdiözese München-Freising

**Viktoria Lohner**

**Telefon** (089) 21372425

**E-Mail** [VLohner@eomuc.de](mailto:VLohner@eomuc.de)

**Internet** [www.erzbistum-muenchen.de/ifb](http://www.erzbistum-muenchen.de/ifb)

### Diözese Passau

**Hildegard Maderer**

**Internet**

[www.bistum-passau.de/spiritualitaet-glaube/exerzitien](http://www.bistum-passau.de/spiritualitaet-glaube/exerzitien)

### Diözese Würzburg

**Hermann Simon**

**Telefon** (0931) 38663713

**E-Mail** [hermann.simon@bistum-wuerzburg.de](mailto:hermann.simon@bistum-wuerzburg.de)

**Internet** [www.rgl.bistum-wuerzburg.de](http://www.rgl.bistum-wuerzburg.de)

# GEISTLICHE BEGLEITUNG IN KLEINEN GRUPPEN

## Wie geht es dir gerade mit deinem Gott?

- Wie Hagar, die auf und davon läuft und in der Wüste Gott kennen lernt als den, der nach ihr schaut...?
- Wie Jakob, der die ganze Nacht hindurch mit Gott ringt und daraus verletzt und mit neuem Namen hervorgeht...?
- Wie Mirjam, die für Gott vor Freude tanzt und singt, weil sie durch die Wasserfluten hindurch Rettung vor den Feinden erfahren hat...?
- Wie Mose, der aus Zorn über sein Volk die Bundestafeln zerschmettert...?
- Wie Debora, deren prophetisches Wort den anderen neuen Mut gibt...?
- Wie Samuel, der eine Stimme hört und sie nicht recht zuordnen kann...?
- Wie dem Mädchen im Hohen Lied, das voll Sehnsucht nach seinem Geliebten durch die nächtlichen Gassen streift...?
- Wie geht es dir gerade mit deinem Gott?

Wenn du im geschützten Raum der geistlichen Begleitung mit zwei bis drei anderen Kollegen/innen dein Leben und deinen Glauben teilen möchtest, um zu wachsen und das Wachsen der anderen zu unterstützen, dann melde dich doch bei uns.

Wir werden – in Rücksprache mit dir – möglichst ortsnah Dreier-/Vierer-Gruppen bilden, mit denen wir über einen Zeitraum von einem Jahr monatlich zwei Stunden zum Austausch zusammenkommen. Beim ersten Treffen werden wir miteinander die konkreten Formen vereinbaren.

**Anmeldung bis Fr, 20.09.2019**

## GEISTLICHE BEGLEITUNG IM EINZELGESPRÄCH

Wenn du in deinem seelsorglichen Einsatz für andere auch der eigenen Seele gebührende Aufmerksamkeit schenken willst...

Wenn dich deine Sehnsucht  
in neue Räume führen möchte...

Wenn auf deinem Weg im Labyrinth des Lebens  
eine Kehre ansteht...

Wenn du in persönlichen oder beruflichen Entscheidungen  
nach dem Willen Gottes für dich fragst...

Wenn sich dunkle Wolken  
zwischen dich und deinen Gott schieben...

Wenn du nach neuen  
Lebens- und Glaubensquellen suchst...

Wenn du nicht allein „nach Emmaus“ oder  
„zurück nach Jerusalem gehen“ möchtest...

...dann sind

**Bernhard Götz** (0941/597-2650),

**Maria Rehaber-Graf** (-2651) und

**Bernhard Plail** (-2652)

gern für dich da, sei es zur regelmäßigen  
geistlichen Begleitung oder zu einzelnen Gesprächen.

**Titelbild** pxhere.com  
**Layout** Hagen Horoba, Regensburg  
**Druck** Stolz Druck, Mitterfels

# TERMINKALENDER 2019/2020

## Juli/August 2019

29.07. - 01.08. Geistliche Wanderung (Schliersee) → S. 14

## September 2019

ab 17.09. Gebet am Weg (Regensburg) → S. 5  
monatlich weitere Termine  
in Weiden 5x jährlich

26.09. Bibliologtreffen (Werdenfels) → S. 6

ab 23.09. Beginn Gruppenbegleitung → S. 25

## Oktober 2019

11. - 12.10. Kalligraphie (Spindlhof) → S. 7

21. - 23.10. Kurzexerzitien (Johannisthal) → S. 15

## November 2019

20. - 22.11. Hinführung in Kontemplation (Johannisthal) → S. 16

26.11. Besinnungstag PA/PR (regional) → S. 8

## Januar 2020

22. - 24.01. Kurzexerzitien (Johannisthal) → S. 17

29.01. Zaubenhafter Besinnungstag (Regensburg) → S. 9

## Februar 2020

07. - 09.02. Paare und Familien (Johannisthal) → S. 18

## März 2020

03.03. Besinnungstag PA/PR (regional) → S. 8

09.03. Musikalischer Besinnungstag (Regensburg) → S. 10

## April 2020

14. - 18.04. Filmexerzitien (Werdenfels) → S. 19

29.04. Bibliologtreffen (Werdenfels) → S. 6

## Mai 2020

08. - 09.05. Bogenschießen (Johannisthal) → S. 11

11. - 15.05. Exerzientage in und um St. Ottilien → S. 20

27. - 29.05. Kurzexerzitien (Johannisthal) → S. 17

## Juni 2020

16. - 18.06. Laudato si (Hofstetten) → S. 21

## Juli 2020

14.07. Neue Synagoge (Regensburg) → S. 12

## August/September 2020

31.08. - 3.09. Geistliche Wanderung → S. 14