

## Exerzitionen & Stille Tage

Behalten Sie sich etwas von den Geheimnissen im Gedächtnis, die Ihnen am vertrautesten sind.

Vinzenz von Paul



### Jahresübersicht

|                     |  |
|---------------------|--|
| 02.01.23 - 06.01.23 | E-01-23 Einzelexerzitionen für Erwachsene<br><a href="#">„Herr, ich suche Zuflucht bei Dir.“ Psalm 31,2</a>                        |
| 16.01.23 - 20.01.23 | E-02-23 Einkehrtage für Frauen<br><a href="#">„Geborgen in Dir, Gott“ nach Psalm 91,12</a>   |
| 27.01.23 - 31.01.23 | E-03-23 „Eisenbahner“ – Männer – Besinnungstage<br><a href="#">Selbst wenn der Himmel schweigt – Leben leuchten lassen</a>         |
| 15.02.23 - 22.02.23 | E-04-23 Meditationsexerzitionen<br><a href="#">„Gott, mach meine Seele still, lass sie ruhig werden</a>                            |
| 22.02.23 - 02.03.23 | E-05-23 Einzelexerzitionen zur Fastenzeit<br><a href="#">„Herr, ich suche Zuflucht bei Dir.“ Psalm 31,2</a>                        |
| 12.03.23 - 17.03.23 | E-06-23 Exerzitionen<br><a href="#">Guter Hoffnung sein – Ermutigung aus den Psalmen</a>   |
| 30.03.23 - 06.04.23 | E-07-23 Einzelexerzitionen in der Fastenzeit in Talheim<br><a href="#">„Ich bin der wahre Weinstock“ Johannes 15</a>               |
| 04.05.23 - 08.05.23 | E-08-23 Wanderexerzitionen im Donau- und Lautertal – Frühling<br><a href="#">Hinterm Horizont geht's weiter...“ Udo Lindenberg</a> |
| 13.07.23 - 16.07.23 | E-09-23 Kurzexerzitionen<br><a href="#">„Im Anfang war das Wort“ Johannes 1</a>  |
| 04.09.23 - 08.09.23 | E-10-23 Einzelexerzitionen mit Vinzenz von Paul<br><a href="#">„Selig diejenigen, die den kurzen Augenblick nutzen, ..</a>         |
| 14.09.23 - 18.09.23 | E-11-23 Wanderexerzitionen im Donau- und Lautertal – Herbst<br><a href="#">Wohlauf, mit hellem Singen... Georg Kautzer</a>         |
| 17.09.23 - 23.09.23 | E-12-23 Ignatianische Einzelexerzitionen<br><a href="#">„Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“ Psalm 18,30</a>                   |
| 01.10.23 - 08.10.23 | E-13-23 Einzelexerzitionen mit Gemeinschaftselementen<br><a href="#">Gott in allem finden?</a>                                     |
| 28.10.23 - 04.11.23 | E-14-23 Einzelexerzitionen<br><a href="#">„Herr, ich suche Zuflucht bei Dir.“ Psalm 31,2</a>                                       |
| 23.11.23 - 27.11.23 | E-15-23 Tage der Meditation und Stille für junge Erwachsene<br><a href="#">Was lässt Dich leben?</a>                               |
| 03.12.23 - 09.12.23 | E-16-23 Ignatianische Einzelexerzitionen<br><a href="#">„Sein Name ist Immanuel, Gott mit uns.“ vgl. Matthäus 1,23</a>             |
| 26.12.23 - 01.01.24 | E-17-23 Einzelexerzitionen in Talheim<br><a href="#">„Ich bin der wahre Weinstock“</a>   |

### **Zeiten der Stille,**

um Gottes Stimme besser zu hören und zu erkennen, was mich trägt und für mein Leben wichtig ist.

### **Zeiten des Gebetes,**

um meine Beziehung zu Gott wachsen zu lassen und zu vertiefen.

### **Zeiten der Entscheidung,**

um meinem Leben eine neue Orientierung und Ausrichtung zu geben.

*nach Ignatius von Loyola (1491 – 1556),*

*dem großen Meister der Exerzitien in der Kirchengeschichte*

**Exerzitien** sind „geistliche Übungen“, die helfen können, mein Leben, meine Beziehung zu Gott, zu mir selber und zu meinen Mitmenschen zu ordnen und zu vertiefen. Es geht darum, das eigene Leben aus der Perspektive des Evangeliums in den Blick zu bekommen und es vom Evangelium her formen, gestalten und wandeln zu lassen.

**Exerzitien** laden ein, Gott Raum zu geben.

### **Elemente der Exerzitien:**

- o Durchgängiges Schweigen
- o Biblische Impulse
- o Zeiten der Stille und des Gebets
- o Persönliche und gemeinsame Besinnungszeiten
- o Persönliches Gespräch mit dem/der Begleiter/in
- o Eucharistiefeier, Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Schwestern
- o Kreatives Tun, Bewegung, wandern, ...

---

### **E-01-23**

Einzelexerzitien für Erwachsene

**„Herr, ich suche Zuflucht bei Dir.“ Psalm 31,2**

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung für Leibübungen, Bibel, Schreibzeug, evtl. Material für Kreativen Ausdruck, evtl. Wanderschuhe

**02.01. – 06.01. 2023 (Mo - Fr) / 18.00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:**

Sr. M. Karin Weber, Dipl. Sozialpädagogin, Exerzitienleiterin, geistl. Begleiterin

**Kursgebühr:** 120,00 € **ermäßigt:** 60,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 226,70 €

EZ / WC / DU: 258,70 €

EZ / WC / DU St. Maria: 294,70 €



---

### **E-02-23**

Einkehrtage für Frauen

**„Geborgen in Dir, Gott“ nach Psalm 91,12**

Jeder Mensch braucht einen Ruheort für seine Seele. Wenn die Nöte des Lebens ihn bedrängen, wenn erschreckende Ereignisse hereinbrechen und die Furcht vor den zu erwarteten Folgen wächst, hält Gott ihm schon längst einen Zufluchtsort bereit, in dem der Mensch die Geborgenheit erfahren darf.

Das Lied im GL Nr. 839 „Geborgen in dir, Gott“ vermittelt uns mit seinem Text und der wunderschönen Melodie dieses Vertrauen, dass wir immer behütet und begleitet sind.

**16.01. – 20. 01.2023 (Mo - Fr) / 18:00 - 09:00 Uhr**

**Leitung:**

Diakon Ulrich Körner, Diakon, Spiritual für die ständigen Diakone in der Ausbildung, Exerzitienleiter

Sr. Luitraud Günther, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Exerzitien – und Meditationsleiterin

**Kursgebühr:** 62,00 € **ermäßigt:** 30,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 216,30 €

EZ / WC / DU: 248,30 €

EZ / WC / DU St. Maria: 284,30 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 216,30 €

---

### E-03-23

„Eisenbahner“ - Männer - Besinnungstage

#### **Selbst wenn der Himmel schweigt – Leben leuchten lassen**

Die stillen Intensivtage lassen sich von Franz von Assisi ermutigen: als Lichtkind geboren und privilegiert aufgewachsen, wird er als junger Mann durch die dunklen Seiten der Welt erschüttert. Er erlebt Krieg, kommt mit wirtschaftlichen Nöten und sozial Randständigen in Berührung und wird selbst durch Krankheit strapaziert. Menschliche Begrenzungen – Depression, familiäre Konflikte, soziale und politische Spannungen – erschrecken ihn ebenso wie die Kreuzzüge. Franziskus trägt seine Vision einer geschwisterlichen Welt zunächst in Häuser und Städte Mittelitaliens, zieht mit einer Friedensmission nach Ägypten und schreibt schließlich Briefe an die Menschheit. Sein Tun wie auch seine Gottesfreundschaft kennen Zeiten voller Licht wie auch Perioden, in denen Enttäuschungen nagen und der Himmel schweigt. Die robuste Spiritualität des Poverello ermutigt auch heute, selbst in grauen und dunklen Zeiten dem Leben und der Welt Farbe zu geben.

**27.01. – 31.01.2023 (Fr - Di) / 15:00 - 09:00 Uhr**

#### **Leitung:**

Roland Schaupp

#### **Referent:**

Bruder Dr. Niklaus Kuster, Kapuziner, Dr. theol., Dozent an der Universität Luzern sowie an den Ordenshochschulen in Madrid und Münster; Leiter von spirituellen Reisen.

**Kursgebühr:** 67,00 €

#### **Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 135,60 €

EZ / WC / DU: 151,60 €

EZ / WC / DU St. Maria: 169,60 €

---

### E-04-23

Meditationsexerzitien

#### **„Gott, mach meine Seele still, lass sie ruhig werden in mir“ Psalm 131**

Vieles bewegt uns, beschäftigt uns und eine Sehnsucht nach Ruhe, Geborgenheit ist da.

Exerzitien bieten die Möglichkeit, dieser Sehnsucht Raum zu geben.

**Elemente:** Biblische Impulse, gemeinsame und persönliche Meditationszeiten, durchgehendes Schweigen, Eucharistiefeier, Einzelgespräche, Leibübungen

**Mitzubringen sind:** Eigene Bibel AT/NT, bequeme Hosenkleidung, Wollsocken und ein Handtuch für Leibübungen, Wanderschuhe

**15.02. – 22.02.2023 (Mi – Mi) / 18:00 – 09:00 Uhr**

#### **Leitung:**

Diakon Godehard König, Diakon, Exerzitien- und Meditationsleiter

**Kursgebühr:** 135,00 € **ermäßigt:** 75,00 €

#### **Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 390,30 €

EZ / WC / DU: 446,30 €

EZ / WC / DU St. Maria: 509,30 €



### E-05-23

Einzelexerzitien zur Fastenzeit

#### **„Herr, ich suche Zuflucht bei Dir.“ Psalm 31,2**

Exerzitien sind geistliche Übungen, die helfen mein Leben, meine Beziehung zu Gott und den Menschen, zu mir selbst zu ordnen, neu auszurichten und zu vertiefen. In den Exerzitien geht es darum, das Leben vom Evangelium her anzuschauen und es vom Wort Gottes formen, gestalten und verwandeln zu lassen.

**Mitzubringen sind:** eigene Bibel AT/NT, bequeme Hosenkleidung, Wollsocken und ein Handtuch für Leibübungen, Wanderschuhe, evtl. Material, um sich kreativ auszudrücken

**22.02. – 02.03.2023 (Mi - Do) / 18:00 – 13:00 Uhr**

#### **Leitung:**

Sr. M. Karin Weber, Dipl. Sozialpädagogin, Exerzitienleiterin, geistl. Begleiterin

**Kursgebühr:** 145,00 € **ermäßigt:** 80,00 €

#### **Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 457,90 €

EZ / WC / DU: 521,90 €

EZ / WC / DU St. Maria: 593,90 €

---

### E-06-23

Exerzitien

#### Guter Hoffnung sein – Ermutigung aus den Psalmen

Tage in Stille, Gebet und persönlicher Begleitung

**12.03. – 17.03.2023 (So - Fr) / 18:00 - 13:00 Uhr**

**Leitung:**

Rudolf Hagmann, Prälat, Pfarrer i.R.

Sr. Luitraud Günther, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Exerzitien – und Meditationsleiterin

**Kursgebühr:** 85,00 € **ermäßigt:** 45,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 284,50 €

EZ / WC / DU: 324,50 €

EZ / WC / DU St. Maria: 369,50 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 284,50 €

---

### E-07-23

Einzelexerzitien in der Fastenzeit in Talheim

#### „Ich bin der wahre Weinstock“ Johannes 15

Exerzitien mit durchgängigem Schweigen, biblische Impulse im täglichen Einzelgespräch, gemeinsame Zeit der Anbetung, Leibübungen, Teilnahme an den Gebets- und Gottesdienstzeiten der Schwestern.

**30.03. – 06.04.2023 (Do - Do) / 18:00 – 09:00 Uhr**

**Leitung:**

Sr. Luitraud Günther, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Exerzitien – und Meditationsleiterin

**Kursgebühr:** 135,00 € **ermäßigt:** 75,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 390,30 €

EZ / WC / DU: 446,30 €

---



### E-08-23

Wanderexerzitien im Donau- und Lautertal - Frühling

#### Hinterm Horizont geht's weiter...“ Udo Lindenberg

Gebetszeiten, Eucharistiefeier mit der Klostersgemeinschaft, biblische Impulse, Möglichkeit zum Einzelgespräch, durchgehendes Schweigen. Wandern etwa 10 bis 14 km pro Tag.

**Mitzubringen sind:** Tagesrucksack, Trinkflasche, gute Wanderschuhe, wetterfeste Kleidung, Schreibutensilien, Bibel.

**04.05. - 08.05.2023 (Do- Mo) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:**

Sr. Marlies Göhr, Diplom Religionspädagogin (FH), Geistliche Begleiterin, Exerzitienleiterin

Diakon Ulrich Körner, Diakon, Spiritual für die ständigen Diakone in der Ausbildung, Exerzitienleiter

**Kursgebühr:** 118,00 € **ermäßigt:** 60,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 226,70 €

EZ / WC / DU: 258,70 €

EZ / WC / DU St. Maria: 294,70 €

---

### E-09-23

Kurzexerzitien

#### „Im Anfang war das Wort“ Johannes 1

In der Stille, im Gebet, im Begleitgespräch, bei Leibübungen versuche ich meinen Lebensweg zu betrachten, ihn zu erkennen und dabei Gottes Wirken zu entdecken.

Diese Tage können Mut machen, vielleicht einmal einen längeren Exerzitienweg zu wagen.

**Mitzubringen sind:** Eigene Bibel AT/NT, bequeme Hosenkleidung, Wollsocken und ein Handtuch für Leibübungen, Wanderschuhe

**13.07. – 16.07.2023 (Do - So) / 10:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:**

Diakon Godehard König, Diakon, Exerzitien- und Meditationsleiter

**Kursgebühr:** 90,00 € **ermäßigt:** 50,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 188,90 €

EZ / WC / DU: 212,90 €

EZ / WC / DU St. Maria: 239,90 €

### E-10-23

Einzelexerziten mit Vinzenz von Paul

**„Selig diejenigen, die den kurzen Augenblick nutzen, um Erbarmen zu üben“ Vinzenz von Paul** Vinzenz von Paul entdeckte zunehmend mehr, dass alles Gute im Leben Zeit zum Wachsen und Reifen braucht: „Die Werke Gottes haben ihre Zeit; uns kommt es zu, zu warten“ und „Drängt uns die Notwendigkeit, uns zu beeilen, so soll es langsam geschehen.“

Warten und Langsamkeit wollen geübt werden. Dazu laden diese Exerziten ein

**Mitzubringen sind:** eigene Bibel AT/NT, bequeme Hosenkleidung, Wollsocken und ein Handtuch für Leibübungen, Wanderschuhe,

**04.09. – 08.09.2023 (Mo-Fr) / 18:00 – 9:00 Uhr**

**Leitung:**

Sr. Luitraud Günther, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Exerziten – und Meditationsleiterin

**Kursgebühr:** 62,00 € **ermäßigt:** 30,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 216,30 €

EZ / WC / DU: 248,30 €

EZ / WC / DU St. Maria: 284,30 €

DZ / WC / DU pro Pers.: 216,30 €



---

### E-11-23

Wanderexerziten im Donau- und Lautertal - Herbst

**Wohlauf, mit hellem Singen...Georg Kautzer**

Gebetszeiten, Eucharistiefeier mit der Klostersgemeinschaft, biblische Impulse, Möglichkeit zum Einzelgespräch, durchgehendes Schweigen. Wandern etwa 10 bis 14 km pro Tag.

**Mitzubringen sind:** Tagesrucksack, Trinkflasche, gute Wanderschuhe, wetterfeste Kleidung, Schreibutensilien, Bibel.

**14.09. - 18.09.2023 (Do - Mo) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:**

Sr. Marlies Göhr, Diplom Religionspädagogin (FH), Geistliche Begleiterin, Exerzitenleiterin

Markus Horbach, Pfarrer, Geistlicher Begleiter, Exerzitenleiter

**Kursgebühr:** 118,00 € **ermäßigt:** 60,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 226,70 €

EZ / WC / DU: 258,70 €

EZ / WC / DU St. Maria: 294,70 €

---

### E-12-23

Ignatianische Einzelexerziten

**„Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“ Psalm 18,30**

Einzelexerziten mit durchgängigem Schweigen, biblischen Impulsen, gemeinsamen und individuellen Gebetszeiten, Eucharistiefeier, täglichen Einzelgesprächen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Möglichkeit zur Teilnahme an Gebetszeiten der Klostersgemeinschaft.

**17.09. - 23.09.2023 (So – Sa) / 18:00 – 9:00 Uhr**

**Leitung:**

Udo Hermann, Priester, Geistlicher Begleiter, Spiritual im Kloster Untermarchtal

**Kursgebühr:** 135,00 € **ermäßigt:** 65,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 331,30 €

EZ / WC / DU: 379,30 €

EZ / WC / DU St. Maria: 433,30 €

---

### E-13-23

Einzelexerziten mit Gemeinschaftselementen

**Gott in allem finden?**

Einzel- und doch miteinander, in der Gemeinschaft, schauen wir auf unseren je eigenen Glauben.

**Mitzubringen sind:** eigene Bibel AT/NT, bequeme Hosenkleidung, Wollsocken und ein Handtuch für Leibübungen, Wanderschuhe

**01.10. – 08.10.2023 (So – So) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:**

Diakon Godehard König, Diakon, Exerziten- und Meditationsleiter

**Kursgebühr:** 135,00 € **ermäßigt:** 75,00 €

### Unterkunft und Verpflegung:

EZ / WC: 400,10 €

EZ / WC / DU: 456,10 €

EZ / WC / DU St. Maria: 519,10 €

---

### E-14-23

Einzelexerziten

#### „Herr, ich suche Zuflucht bei Dir.“ Psalm 31,2

Exerziten sind geistliche Übungen, die helfen mein Leben, meine Beziehung zu Gott und den Menschen, zu mir selbst zu ordnen, neu auszurichten und zu vertiefen. In den Exerziten geht es darum, das Leben vom Evangelium her anzuschauen und es vom Wort Gottes formen, gestalten und verwandeln zu lassen.

**Mitzubringen sind:** eigene Bibel AT/NT, bequeme Hosenkleidung, Wollsocken und ein Handtuch für Leibübungen, Wanderschuhe

**28.10. – 04.11. 2023 (Sa - Sa) / 18:00 – 9:00 Uhr**

**Leitung:**

Sr. M. Karin Weber, Dipl. Sozialpädagogin, Exerzitenleiterin, geistl. Begleiterin

**Kursgebühr:** 135,00 € **ermäßigt:** 75,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 390,30 €

EZ / WC / DU: 446,30 €

EZ / WC / DU St. Maria: 509,30 €

---



### E-15-23

Tage der Meditation und Stille für junge Erwachsene

#### Was lässt Dich leben?

Wer im Herbst, in geistlicher Weggemeinschaft unterwegs sein will und in der Stille und der Meditation neue Kraft für sein Leben sucht, ist herzlich eingeladen die Tage hier zu verbringen.

Elemente der Tage sind:

- Behutsames Ankommen, dann durchgehendes Schweigen
- Anleitung zur Stille und Meditation
- Anleitung zum Beten und Meditieren mit der Bibel nach Ignatius von Loyola
- Gebetszeiten in der Gruppe und für sich persönlich
- Tägliche Eucharistiefeier mit der Klostersgemeinschaft möglich
- Tägliche Einzelgespräche
- Weitere Angebote: meditativer Tanz, Wahrnehmungs- und Leibübungen

**23.11. – 27.11.2023 (Do - Mo) / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Leitung:**

Sr. Marlies Göhr, Diplom Religionspädagogin (FH), Geistliche Begleiterin, Exerzitenleiterin

Margareta Ohlemüller, Pastoralreferentin, Geistliche Begleiterin, Exerzitenleiterin

**Kursgebühr:** 115,00 € **ermäßigt:** 50,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 226,70 €

EZ / WC / DU: 258,70 €

EZ / WC / DU St. Maria: 294,70 €

---

### E-16-23

Ignatianische Einzelexerziten

#### „Sein Name ist Immanuel, Gott mit uns.“ vgl. Matthäus 1,23

Einzelexerziten mit durchgängigem Schweigen, biblischen Impulsen, gemeinsamen und individuellen Gebetszeiten, Eucharistiefeier, täglichen Einzelgesprächen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Möglichkeit zur Teilnahme an Gebetszeiten der Klostersgemeinschaft.

**03.12. - 09.12.2023 (So - Sa) / 18:00 – 9:00 Uhr**

**Leitung:**

Udo Hermann, Priester, Geistlicher Begleiter, Spiritual im Kloster Untermarchtal

**Kursgebühr:** 135,00 € **ermäßigt:** 65,00 €

**Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 331,30 €

EZ / WC / DU: 379,30 €

EZ / WC / DU St. Maria: 433,30 €

## E-17-23

Einzelexerziten in Talheim

### „Ich bin der wahre Weinstock“ Johannes 15

Exerziten mit durchgängigem Schweigen, biblische Impulse im täglichen Einzelgespräch, gemeinsame Zeit der Anbetung, Leibübungen, Teilnahme an den Gebets- und Gottesdienstzeiten der Schwestern.

**26.12.2023 -01.01.2024. (Di – Mo / 18:00 – 13:00 Uhr**

**Ort:** Talheim

#### **Leitung:**

Sr. Luitraud Günther, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Exerziten – und Meditationsleiterin

**Kursgebühr:** 135,00 € **ermäßigt:** 65,00 €

#### **Unterkunft und Verpflegung:**

EZ / WC: 342,30 €

EZ / WC / DU: 390,30 €



---

Außer den im Jahresprogramm ausgeschriebenen Terminen sind Einzelexerziten während des Jahres nach Absprache möglich.

Wenden Sie sich bitte an die Rezeption im Bildungsforum,

**Tel.:** 07393 30 260; **E-Mail:** [bildungsarbeit@untermarchtal.de](mailto:bildungsarbeit@untermarchtal.de)