Caritas
Nah. Am Nächsten

Jahresprogramm 2024
Besinnungstage und Spirituelle Angebote

Stabsstelle Seelsorge und Theologie
im Caritasverband der Erzdiözese
München und Freising

caritas

von links: Richard Neumeier, Maria Emmerling-Meininger, Katharina Kammer

Richard Neumeier
Leiter der Stabsstelle Seelsorge und Theologie
Telefon: 089 55169-581
Richard.neumeier@caritasmuenchen.org
Besinnungstage@caritasmuenchen.org

Maria Emmerling-Meininger
Seminarorganisation Besinnungstage seit August 2023
Gestaltung Besinnungstageprogramm
Besinnungstage@caritasmuenchen.org

Katharina Kammer
Seminarorganisation Besinnungstage bis August 2023,
Gestaltung Besinnungstageprogramm

Gedanken zum Titelbild
Bergbach am Walchensee

Das vielfältige Rauschen und die lebendigen Lichtspiele im Wasser laden zu einer stillen Betrachtung am Bachufer ein. Je ausdauernder der wache Blick und das aufmerksame Lauschen auf diese feingliedrigen Erscheinungen gerichtet sind, desto mehr findet das oft so aufgeregte Nervensystem zu einer lange nicht mehr gekannten Ruhe. Die weisheitsvolle Ordnung der Natur wirkt heilsam zurück auf den Menschen, der sich die Zeit zum ruhigen Verweilen nimmt. Gleichzeitig wird die gesamte Umgebung gestärkt, sobald sie eine dankbare Aufmerksamkeit erhält, so wie auch der Mensch einen Aufbau erleben wird, wenn ihm ein dankbarer und würdiger Blick entgegenkommt.

Vorwort zum Jahresprogramm 2024

Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter, liebe Interessierte,

herzlich willkommen zum neuen Jahresprogramm 2024 der Besinnungstage und Spirituellen Angebote. Wir freuen uns, Ihnen auf diesem Wege in Zusammenarbeit mit unseren Referentinnen und Referenten wieder vielfältige Möglichkeiten zur Besinnung, persönlichen Weiterentwicklung, spirituellen Anregung und Zeiten der inneren und äußeren Stärkung anbieten zu können.

Dieses neue Programm steht auch im Jahr 2024 unter dem Zeichen entscheidender gesellschaftlich-kultureller Entwicklungen und damit verbunden für viele Menschen auch persönlicher Veränderungen. Ein zentrales Ziel dieser Angebote ist es daher, Antwort zu geben auf diese Zeichen unserer Zeit und auf die vielen Anforderungen und Herausforderungen, die an jede/n von uns gestellt werden.

Dazu gehört auch, die übergeordneten, von Weltanschauung, Nationalität und Lebensgestaltung unabhängigen Fragen aufmerksam im Blick zu bewahren: Wofür wollen wir als Erwachsene stehen? Was ist unser individueller Beitrag zu dem größeren Rahmen dieser Welt? Was gibt uns neben der physischen Nahrung auch eine innere, seelische Nahrung? Und wie wollen wir und wie sollen die künftigen Generationen leben?

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, dass Sie das für Sie passende Angebot finden und mit neuen Inspirationen und Gestaltungsmöglichkeiten Ihren weiteren Weg beschreiten können.

Für die Begleitung und Organisation der Besinnungstage freuen wir uns, dass Frau Maria Emmerling-Meininger seit August bei uns ist – herzlich willkommen!

In den vergangenen Monaten hat uns Frau Katharina Kammer sehr umsichtig und gewissenhaft bei der Organisation der Besinnungstage begleitet und unterstützt. Dafür danken wir Ihr sehr herzlich!

Mit freundlichen und herzlichen Grüßen,

Richard Neumeier, Leitung Stabsstelle Seelsorge und Theologie
Maria Emmerling-Meininger, Seminarorganisation und Begleitung der Besinnungstage

Informationen zu weiteren Angeboten der Stabsstelle Seelsorge und Theologie

Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

ergänzend zu unserem Jahresprogramm 2024 möchten wir Sie auf diesem Wege noch über einige weitere Angebote im Rahmen der Stabsstelle Seelsorge und Theologie informieren.

Neben der Teilnahme an den Besinnungstagen, die zur Inspiration für Ihren Alltag und auch darüber hinausgehend für Ihre verschiedenen Lebens- und Aufgabenfelder einen Beitrag leisten wollen, besteht die Möglichkeit, folgende Begleitangebote in Anspruch zu nehmen:

- **Einzelgespräche zu Lebens- und Glaubensfragen**
- **Begleitung bei Entwicklungsschritten, Konflikten und Krisen**
- **Unterstützung von Arbeitsgruppen und Teams**
- **Vorbereitung und Durchführung von Team- und Klausurtagen**
- **Beratung bei persönlichen, beruflichen und ethischen Entscheidungen**
- **Tage und Einheiten zu Entspannung, Regeneration, Stressbewältigung**

Diese Angebote garantieren Vertraulichkeit und Schweigepflicht!

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich gerne direkt an
Richard Neumeier
Telefon: 089 55169-581
richard.neumeier@caritasmuenchen.org

Inhaltsverzeichnis

Ihre Ansprechpartner 2
Vorwort zum Jahresprogramm 2024 3
Information zu weiteren Angeboten 4
Übersicht über das Besinnungstageprogramm 2024 6
Besinnungstage 2024 8
Verzeichnis der Referent/-innen 46
Verzeichnis der Seminarhäuser. 48
Organisatorisches 50

Bitte beachten Sie zur Anmeldung und Teilnahme bei Besinnungstagen die wichtigen Hinweise am Ende des Programms unter Organisatorisches!

Aufbrechende Kastanienknospe im Frühjahr

Übersicht über das Besinnungstageprogramm 2024

3-Tages-Angebote **Seite**

W/001/24 Alles beginnt mit der Sehnsucht 8
W/002/24 Mein Leben als Kunstwerk betrachten 8
W/005/24 Achtsamkeit und Selbstfürsorge 10
W/006/24 Von der Erschöpfung zur Regeneration 11
W/007/24 Zeit ist ein Lebens-Mittel 12
W/009/24 Rendezvous mit der Natur – Mehr Leben 13
W/011/24 Stille in Bewegung 14
W/012/24 und W/020/24 Meditieren mit Pfeil und Bogen . . .15/21
W/013/24 Was die Erde stärkt. 16
W/015/24 Gemeinsam mit anderen über sich hinauswachsen 17
W/016/24 Licht und Raum – Fotografische Meditation 18
W/023/24 Aus der Stille fotografieren 23
W/024/24 Wenn ich gehe, dann gehe ich ...! 24
W/025/24 Mit offenen Händen 24
W/026/24 Pilgern auf dem St. Rupert-Pilgerweg 25
W/028/24 Innehalten in bewegten Zeiten 26
W/029/24 In Kontakt mit der Bergnatur 27
W/031/24 Meditieren mit Pfeil und Bogen für Fortgeschrittene 28
W/032/24 Geheimnis menschliche Biografie. 29
W/033/24 Das Universum im Sandkorn sehen 30
W/035/24 Berührt vom Klang der Schöpfung. 31
W/036/24 Vorbereitung auf einen sinnerfüllten Ruhestand . . . 32
W/037/24 Die Sehnsucht nach Lebensbalance 32
W/039/24 Einführung in die Meditation. 34
W/040/24 Ehre deine Wege – Besinnungstage für Frauen 35
W/044/24 Der siebte Sinn 39
W/046/24 Lebendig sein 40
W/047/24 Wenn Du es eilig hast, nimm' Dir Zeit 40
W/048/24 Mit Achtsamkeit zu sich kommen 41
W/049/24 Auf Schatzsuche. 42
W/050/24 Zeit für mich – und dich 42
W/051/24 Singen und klingen als Quelle der Lebensfreude. . . 43
W/052/24 Mit sich selbst befreundet sein 44
W/053/24 Innere Rhythmen – äußere Rhythmen 44

2-Tages Angebote **Seite**

W/041/24 Augenblick und Ewigkeit 36

1-Tages Angebote **Seite**

W/003/24 Pilgern auf den Spuren des heiligen Rasso 9
W/004/24 Aus der Quelle schöpfen –
Oasentag für Pflegekräfte 10
W/008/24 Oh happy Day 13
W/010/24 Frühlingserwachen 14
W/014/24 und W/034/24 Mittwochs pilgern 16/30
W/017/24 Pilgern auf den Spuren des heiligen Rasso 19
W/018/24 Flussaufwärts –
Gehen, Wahrnehmen, Fotografieren 20
W/019/24 Ein bewusster Tag in den Bergen. 20
W/021/24 Meditativer Naturstreifzug Osterseen 22
W/022/24 Der Seele Raum geben im Spiegel der Natur 22
W/027/24 Bieg ab vom Asphalt ...! 26
W/030/24 Im Fluß sein – Wanderung mit Qi Gong. 28
W/038/24 Stille Bergwelt Ohlstadt 33
W/042/24 Entspannung – Meditation – Stressbewältigung . . . 37
W/043/24 Bergnatur – Auszeit vom Alltag 38
W/045/24 Herbstzeit 39

Regeneration/Bewegung/Natur
Besinnung/Achtsamkeit/Meditation
Lebensgestaltung/Bewusstsein/Entwicklung

Alles beginnt mit der Sehnsucht (Nelly Sachs) W/001/24

Alles? Hat Sehnsucht überhaupt eine Chance in meinem durch getakteten Alltag? Ersticken nicht Routine, Anforderungen aller Art, Nöte und Krisen jegliche Regung von Sehnsucht?
Diese Tage laden ein, der eigenen Sehnsucht Raum und Zeit zu geben, dem Durst nach mehr in meinen Leben nachzuspüren. Dabei helfen uns Körperübungen, Zeiten des Gebets, Erfahrungen in der Natur sowie Impulse verschiedener Autorinnen und Autoren. Im Einüben der Grundhaltungen Achtsamkeit und Staunen versuchen wir zu entdecken, wo Sehnsucht in meinem Anfang war und heute sein kann.
Einige Seminareinheiten finden im Freien statt, daher bitten wir Sie, eine wetterangepasste Kleidung mitzubringen.

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Termin: 14.–16.02.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Helga-Gabriela Haack
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Mein Leben als Kunstwerk betrachten W/002/24

Mit kreativen Methoden der Biografiearbeit nehmen wir die Einzigartigkeit unserer Lebensgeschichte in den Blick. Wir beschäftigen uns mit Vergangenem und mit Gegenwärtigem in unserem Leben … gab es Wendepunkte? Wo haben sie mich hingeführt?
Yogaübungen helfen uns Innezuhalten, uns mit der Gegenwart zu verbinden, ins Gleichgewicht zu kommen, uns selbst zu spüren und wahrzunehmen.
Gespräche, Reflexion und kreatives Schaffen bieten uns Möglichkeiten, die Einmaligkeit des Kunstwerks unseres Lebens zu entdecken, zu würdigen und kraftvoll weiter zu gestalten.

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Termin: 04.–06.03.2024, 10–15
Leitung: Bernadette Hölzl und Irmgard Hörl
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Wenn Du viel zu tun hast,
dann nimm' Dir täglich eine halbe Stunde Zeit
für Ruhe und Besinnung –
wenn Du sehr viel zu tun hast,
dann nimm' Dir dafür eine Stunde am Tag.

Weisheit der Wüstenväter

Pilgern auf den Spuren des heiligen Rasso **W/003/24**
Von Geltendorf bis Schondorf

Graf Rasso war im frühen Mittelalter ein vom Frankenkönig in Bayern eingesetzter Graf, zuständig für das Gebiet zwischen Amper, Ammersee und Starnberger See.
In Erinnerung blieb Graf Rath/Rasso beim Volk durch seine besonderen Lebensleistungen als Kirchenstifter und Klostergründer, als Pilger und Reliquiensammler, der zuletzt als Laienbruder in das von ihm gegründete Kloster eintrat und dort eines heiligmäßigen Todes starb.
Das Pilgern ist ein uralter Brauch. Es begegnet uns in allen Religionen und zu allen Zeiten. Offenbar entspricht es einem Bedürfnis des Menschen, von Zeit zu Zeit einen «heilig» geglaubten Ort aufzusuchen.
Diesem Bedürfnis wollen wir auf der ersten Etappe des Rassoweges mit spirituellen Impulsen, einer kleinen Schweigeeinheit, Gesprächen und dem Gehen nachkommen.
Das Pilgern findet bei jedem Wetter statt.

Termin: 14.03.2024
Beginn: 9:15 Uhr S-Bahn Geltendorf
Ende: ca. 17 Uhr S-Bahn Schondorf
Leitung: Regina Gerbing und Esther Hochstetter
Strecke: ca. 15 km bzw. etwa 5 h Gehzeit.
Kosten: 25 €

Aus der Quelle schöpfen **W/004/24**
Oasentag für Pflegekräfte

Mitarbeiter/-innen in der Pflege sind heute besonderen Anforderungen ausgesetzt. Gleichzeitig stellen die Pflegenden hohe Ansprüche an sich selbst und ihren Wertekanon. Damit sie in diesem Spannungsfeld nicht zerrieben werden, auftanken und sich auf die ureigensten Antriebe und Wünsche ihrer Berufswahl besinnen können, ist dieser Oasentag speziell für Mitarbeiter/-innen in der Pflege konzipiert mit Entspannungs- und Stilleübungen, Texten und Naturerfahrung.
Es soll ein Tag sein, der dem inneren Auftanken dient und an dem der Zugang zu den eigenen Quellen wieder frei gelegt wird.

Exerzitienhaus der Erzabtei St. Ottilien
Termin: 18.03.2024, 9:15–17 Uhr
Leitung: Susanne Pütz
Kosten: 45 € (inkl. Verpflegung ganztags)

Wenn Du Wasser trinkst,
denk' an die Quelle.

Östliche Weisheit

Achtsamkeit und Selbstfürsorge **W/005/24**
Besinnungstage zur Stressbewältigung und
Vorbeugung von Burnout

Kommen Sie in Kontakt mit dem, was in jedem und jeder von uns unverletzbar, heil und ganz ist. Mit achtsamen Körper- Atem- und Yogaübungen, Meditation und theoretischen Inputs spüren wir dieser Qualität nach.
Lernen Sie die positive Wirkung von Achtsamkeit und «Sorge für sich selbst» kennen und wie diese uns in wiederkehrenden schwierigen Situationen in unserem Alltag unterstützen kann. Steigen Sie aus der (Selbst-)Bewertung aus und bringen Sie sich selbst Wertschätzung und Achtung entgegen. Kennen Sie Ihre eigenen Stressfaktoren und Stressreaktionen? Sie werden einen Weg finden, wie Sie gut mit sich und all den herausfordernden Situationen umgehen können.

Kloster Armstorf
Termin: 19.–21.03.202, 10–15 Uhr
Leitung: Ursula Feichtmair
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch immer der,
der dir gerade gegenübersteht,
und das notwendigste Werk ist immer die Liebe.

Meister Eckhart
(Eckhart von Hochheim; Theologe und Philosoph, geb. 1260)

Von der Erschöpfung zur Regeneration **W/006/24**
Werkzeuge für den Alltag

Das Phänomen der Erschöpfung scheint bei vielen Menschen mehr und mehr zur Normalität zu werden. So wird uns inhaltlich in diesen Tagen die Frage beschäftigen: Wie entsteht «Erschöpfung» eigentlich, die in unserer Zeit so weite Verbreitung gefunden hat? Und gleichermaßen: Welche Möglichkeiten zu einer nachhaltigen Regeneration und bewussten Lebensgestaltung können unseren Alltag begleiten?
Neben diesen inhaltlichen Betrachtungen ergänzen Übungen aus der Tradition des Yoga und Qigong, sowie Naturbetrachtungen und Bewegung im Freien das Programm dieser Besinnungstage. Dies gibt uns die Möglichkeit, von den gewohnten Strukturen des Alltags einen gewissen Abstand zu gewinnen. Besinnliche Impulse am Morgen und am Abend stimmen den Tag ein und beschließen ihn.

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Termin: 08.–10.04.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Richard Neumeier und Birgit Hahn
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Zeit ist ein Lebens-Mittel

W/007/24

Zeit ist ein Mittel, mit dem wir unser Leben gestalten. Zeit ist ein Lebens-Mittel. Zeit ist kostbar, denn Zeit geht uns im Alltag leider oft aus, weil wir versuchen, äußeren und inneren Ansprüchen gerecht zu werden.
In diesen Tagen wollen wir zur Ruhe kommen, unsere Augen öffnen und uns bewusst machen, mit welchen Ansprüchen wir konfrontiert sind. Wie finden wir dabei zu einer gesunden Balance im Alltag? Wir nehmen uns bewusst Zeit für uns selbst, für achtsame Erlebnisse, für sanfte Bewegung, für Gespräche und Kreativität. Wir richten den Blick auf Dinge, die unserer Seele wohltun und wollen Brücken bauen zu künftigen Kraftinseln im Alltag. Mit Texten zum Nachdenken und Besinnen, mit Yoga und Tänzen, sowie Spaziergängen in der Natur laden wir Euch ein, Kraftinseln zu entdecken. Wir leben unsere Kreativität aus und gestalten ein Erinnerungsstück, das uns gedanklich immer wieder zu den positiv erlebten Momenten dieser gemeinsamen Tage zurückträgt.
Dieses Seelen-Potpourri soll Euch Mittel sein, Kraft zu schöpfen, um gelassen auf das Leben mit all seinen Herausforderungen zu blicken.

Kath. Landesvolkshochschule Haus Petersberg
Termin: 15.–17.04.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Bernadette Hölzl und Margit Wander
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Du weißt,
wie schwer ein Menschenleben wiegt,
und man muss wissen,
wofür man es in die Waagschale wirft.

Sophie Scholl, 1940 in einem Brief an ihren Verlobten

Oh Happy Day **W/008/24**

Frühlingswandern entlang der Amper

Dieses und andere Lieder begleiten uns auf unserem Weg durch den Dachauer Schlossgarten und hinunter an die Amper, der wir bis Günding folgen. Auf der anderen Seite geht es dann wieder zurück nach Dachau.
Wir genießen das Unterwegssein und Verweilen in der schönen Natur und entlang dem ruhigen Flusslauf, lauschen dem ein oder anderem Gedicht und dem Gesang der Frühlingsvögel.

Startpunkt: Dachau Bahnhof
Termin: 18.04.2024, 10–16Uhr
Leitung: Gabriele Zapf
Strecke: ca. 10 km, mittags Einkehr im Gasthof «Alte Liebe»
Kosten: 25 €

Rendezvous mit der Natur – Mehr Leben **W/009/24**

Musst Du in Deinem Alltag zu viel einfach nur funktionieren? Dann komm mit uns raus in die Natur und tauche ein in Farben, Formen, Gerüche, Sonne, Wind und Wetter, gleich einem Outdoor-Bad.
Was spricht Dich an und inspiriert Dich?
Spielerisches Gestalten von Naturkunstwerken aus Stein, Stock oder Blüte können zum Ausdruck Deiner Seele werden.
Sein dürfen wie Du bist und Du es liebst: Entspannt, kreativ und ohne Zeitdruck!
Außerdem runden morgendliches Vogelstimmenlauschen, eine Waldvernissage, Körperarbeit und das Singen einfacher Mantra das Tagesprogramm ab.

Oase Steinerskirchen
Termin: 17.–19.04.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Bernadette Raischl und Heinz Marti
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Frühlingserwachen W/010/24

Das Frühjahr ist die Zeit des Neuwerdens und Aufbrechens. Voller Erwartung und Vorfreude sehen wir dem Aufblühen und Wachsen entgegen. An diesem Tag wollen wir die Sinne öffnen für dieses Wunder um uns herum, das uns jedes Jahr neu geschenkt wird.
Wir werden uns möglichst viel draußen aufhalten, uns an der Natur freuen und auf unsere eigenen Wachstumskräfte besinnen.
Bitte unbedingt auf wetterangepasste Kleidung achten, vor allem auch bei Regenlage!

Exerzitienhaus der Erzabtei St. Ottilien
Termin: 22.04.2024, 9:15–17 Uhr
Leitung: Susanne Pütz
Kosten: 45 € (inklusive Verpflegung ganztags)

Stille in Bewegung W/011/24

In diesen Besinnungstagen beschäftigen wir uns mit dem Erleben von Bewegung und Stille. Hauptelement der Besinnungstage ist Qi Gong. Dabei handelt es sich um Übungen in Bewegung und Ruhe, verbunden mit bewusster Konzentration, Atmung und Vorstellung. Weitere Elemente sind Achtsamkeitsübungen und Meditation, in der Natur unterwegs sein, sowie der Austausch in der Gruppe.
Bewusstes Erleben des gegenwärtigen Moments und des eigenen Soseins in Verbindung mit der Natur unterstützen dabei, zur Ruhe und in Kontakt mit den inne wohnenden Qualitäten zu kommen.
So kann man aus der Stille Kraft schöpfen und bewusster wieder in Kontakt mit der Welt kommen. Die Haltung der Achtsamkeit und einige Übungen sind gut geeignet, sie auch in den Alltag mitzunehmen. Bei diesem sich im Kern wiederholenden Angebot gibt es in jedem Jahr neue Impulse und Übungen

Exerzitienhaus der Erzabtei St. Ottilien
Termin: 22.–24.04.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Kristina Kluge-Raschke
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Meditieren mit Pfeil und Bogen W/012/24

Aus der Stille üben wir eine meditative und ritualisierte Form des Bogenschießens, das seine Kraft aus dem Wechsel von Anspannung, Loslassen und Nachspüren sowie aus der Harmonisierung von Atem und Bewegung bezieht.
Es geht darum, sich vertrauensvoll auf den eigenen – spirituellen – Übungsweg einzulassen. Schweigen während der (angeleiteten) Meditationszeiten sowie der Bogenübung unterstützen die Haltung der Achtsamkeit und Sammlung. Für thematische Impulse und den Austausch der persönlichen Erfahrungen ist ebenfalls Raum. Inspiriert durch Zen und klassisches indisches Bogenschießen üben wir mit Lang- oder Reiterbogen.
Bogen und Material werden gestellt.
Vorkenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich.

Katholische Landvolkshochschule Petersberg
Termin: 06.–08.05.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Ursula Hannemann
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Japanische Kirsche in der Frühjahrsblüte

Was die Erde stärkt W/013/24

Möglichkeiten eines gesunden Zusammenwirkens von Mensch und Natur

Die Schöpfung ist uns zur Bewahrung und Pflege anvertraut. Wie kann diese uns gegebene Aufgabe nun konkret und ganz praktisch aussehen? Wie können wir die mittlerweile deutlich geschwächten Lebensgrundlagen in der Natur stärken?
In diesen Tagen werden wir uns zunächst bei kleinen Wanderungen in der zauberhaften Umgebung des Starnberger Sees diese weisheitsvollen Gesetze bewusst machen, nach denen die Schöpfung organisiert ist.
Gleichzeitig betrachten wir die Möglichkeiten des Menschen, wie durch unsere Haltungen und Umgangsweisen eine förderliche Situation für alle Lebewesen und Naturbereiche geschaffen werden kann.
Begleitet wird das Seminar von Zeiten der ruhigen Besinnung mit Meditation, persönlichen Besinnungszeiten, Entspannungsübungen, Naturbetrachtung, alltagstauglichen Anregungen für zuhause und inspirierenden Texten zu Natur und Schöpfung.

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Termin: 06.–08.05.2024, 9:15–15 Uhr
Leitung: Richard Neumeier
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Mittwochs pilgern W/014/24

Wir nehmen uns einen Tag eine Auszeit. Einen Tag mal den Kopf frei bekommen, während unsere Beine uns Schritt um Schritt tragen.
Pilgern heißt wandern mit spirituellen Impulsen, zeitweise zu schweigen, an besonderen Orten wie Kirchen innezuhalten und wenn uns danach ist, gemeinsam zu singen …
Bitte nehmen Sie immer eine Brotzeit und ausreichend zu trinken mit. Tragen sie gute, leichte Wanderschuhe, evtl. Wanderstöcke!
Der Start- und Endpunkt ist so gewählt, dass man gut mit dem MVV an- und abreisen kann.

Termin: 14.05.2024
Beginn: 9:15 Uhr S-Bahnhof Erdweg
Ende: ca. 17 Uhr in Petershausen
Leitung: Martin Struck
Strecke: von Erdweg über Markt Indersdorf nach Petershausen, ca. 18 km bzw. ca. 7 h Gehzeit einschließlich Besinnungs- und Brotzeitpausen
Kosten: 25 €

Ein Sonnenstrahl reicht hin,
um viel Dunkel zu erhellen.

Franz von Assisi

Gemeinsam mit anderen über sich hinauswachsen **W/015/24**
Besinnungstage im Hochseilgarten

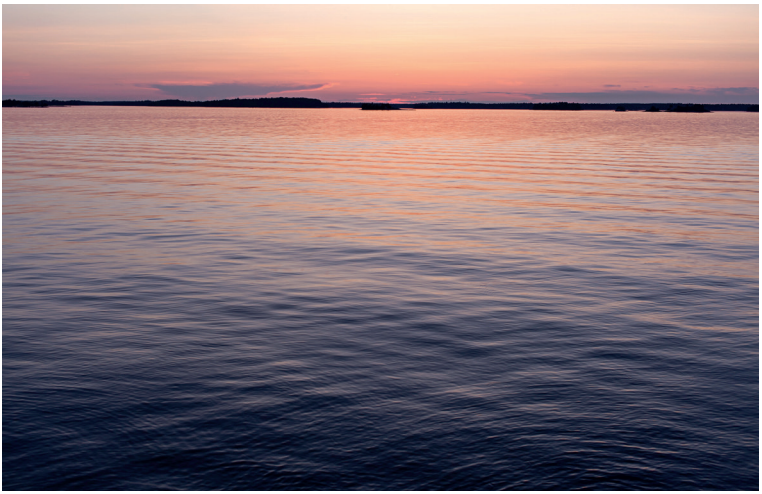
Unser Lebensweg erfordert oft mutige Entscheidungen. Wenn wir immer wieder die Erfahrung machen, für unseren Mut belohnt zu werden, fällt es uns leichter, die Kraft für Taten aufzubringen. Genau solche Erlebnisse will der Hochseilgarten in wohldosierter Form ermöglichen. Dabei entscheidet jede/r, wie hoch und wie weit er/sie gehen will. Hinzu kommt der unterstützende Effekt der Gruppe: mit erlebnispädagogischen Aktivitäten kann die wunderbare Erfahrung möglich werden, gemeinsam mit anderen über sich hinauszuwachsen!
Wir treffen uns im Hochseilgarten in Bad Reichenhall und fahren zum Abendessen und zur Übernachtung mit privaten PKW nach Teisendorf. Am 2. Tag fahren wir wieder in den Seilgarten.
Vorerfahrungen im Klettern oder Hochseilgarten sind nicht erforderlich, auch keine besonderen sportlichen Fähigkeiten!

Kolping-Familienhotel Haus Chiemgau
Termin: 13.–15.05.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Marco Balonier
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Licht und Raum – Fotografische Meditationen W/016/24

Die sinnliche und geistige Wahrnehmung von Licht spielt nicht zuletzt in der Fotografie eine entscheidende Rolle. Ohne Licht ist auf einem Bild nichts zu erkennen. Erst ab einer gewissen Helligkeit wird die Welt vor unseren Kameras lebendig und kann für uns an Bedeutung gewinnen.
Der Kulturwissenschaftler Hartmut Böhme schreibt: «Die Seele geht aus dem Licht hervor und trägt seine Gestalt.»
Welches Element wäre mehr mit Spiritualität verbunden als das Licht? Wir sprechen von «erhellend», wenn wir zu neuen Erkenntnissen gelangen und von «erleuchtet», wenn jemand sein Alltagsbewusstsein überschritten und dabei eine dauerhafte Einsicht in eine gesamtheitliche Wirklichkeit erlangt hat.
Eine ebenfalls existenzielle Grunderfahrung stellt für uns der Raum dar. Wir nehmen mit unserem Körper Raum ein, bewegen uns draußen und drinnen im Raum, beziehen uns räumlich zueinander und denken in Zeit-Räumen.
Beim Fotografieren wird die Konzentration auf das Licht und den Raum zu einem spirituellen Erlebnis, das sich in unseren Bildern widerspiegelt.
Die technischen Grundlagen der Kamera, bzw. des Handys werden auf einfache Weise erklärt und spielerisch in Aufnahmen umgesetzt. Ausgewählte Bilder aus der Fotogeschichte, Texte und Musikstücke werden unsere Wahrnehmung sensibilisieren.
Behutsame Besprechungen der entstehenden Teilnehmerfotos ebnen den Weg zu aussagestarken Aufnahmen. Eine Projektion der schönsten Aufnahmen beschließt das Seminar.
Bitte bringen Sie eine Digitalkamera oder Ihr Handy mit. Weitere Informationen erhalten Sie einige Wochen vor Seminarbeginn.

Kloster Armstorf
Termin: 13.–15.05.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Tobias Hohenacker
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)



Vor Anbruch der Nacht, Furusund, Stockholmer Schärengarten ©Tobias Hohenacker

Pilgern auf den Spuren des heiligen Rasso **W/017/24**
Von Schondorf nach Dießen

Wer hat sich nicht schon einmal verlaufen? Die Karte falsch gelesen, ihren Maßstab nicht beachtet?
Auf jedem Pilgerweg durchmessen wir symbolisch auch unseren Lebensweg. Diese Parallele ist uns mal gegenwärtig und deutlich, oftmals freilich lediglich geahnt oder erst im Rückblick sichtbar.
Auch auf unserem Lebensweg kann es geschehen, dass wir gelegentlich die Orientierung verlieren und «außer Tritt geraten».
Auf unserer heutigen Etappe des Rassoweges wollen wir mit Gehen, spirituellen Impulsen, einer kleinen Schweigeeinheit, Gesprächen versuchen wieder in Tritt zu kommen.
Das Pilgern findet bei jedem Wetter statt.

Termin: 15.05.2024
Beginn: 9:15 Uhr S-Bahn Schondorf
Ende: ca. 17 Uhr S-Bahn Dießen
Leitung: Esther Hochstetter und Regina Gerbing
Strecke: ca. 15 km bzw. etwa 5 h Gehzeit
Kosten: 25 €

Flussaufwärts **W/018/24**
Gehen, Wahrnehmen, Fotografieren

An diesem gemeinsamen Fototag wollen wir uns wandernd Motiven annähern, die für uns bedeutsam sind. Über das Gehen, Schauen und Hören finden wir Situationen, die uns ansprechen und bewegen. An den Uferwegen des Flusses begegnen wir nicht nur Steinen und Bäumen, sondern auch ausgewählten Texten, die vom Kursleiter vortragen werden. Darüber hinaus wird uns dieser die technischen Grundlagen der Fotografie spielerisch nahebringen. Jeder Grad an fotografischer Vorerfahrung ist willkommen.
Zum Kurstag bringen Sie Ihre Kamera oder ein Handy mit ausreichend Speicherplatz für bis zu 200 Aufnahmen mit. Bitte machen Sie sich bereits im Vorfeld mit den Einstellungsmöglichkeiten Ihres Geräts vertraut. Im Weiteren werden benötigt: Trinkflasche und Brotzeit, Sonnencreme und Mückenschutz, Sitzkissen, der Witterung angepasste Kleidung, geländegängiges Schuhwerk.

Startpunkt: Bahnhof Icking im Isartal
Termin: 23.05.2024, 9–17 Uhr
Leitung: Tobias Hohenacker
Kosten: 25 €

Ein bewusster Tag in den Bergen **W/019/24**
Wanderung auf's Hörnle bei Bad Kohlgrub

Dieser Tag unter der Überschrift «Bewusstheit» und Entschleunigung. Wir werden also nicht einfach drauf losrennen, um ans Ziel zu kommen, sondern wollen den Tag nutzen, um mit der Natur, mit uns selbst und auch mit unseren Mitwander/-innen und den Menschen, die wir unterwegs treffen, achtsam und bewusst in Kontakt zu treten.
Ziel ist es, diese Bewusstheit an diesem Tag (wieder) zu entdecken und Elemente davon in den Alltag zu übernehmen. Die Natur mit ihrer weisheitsvollen Ordnung wird uns dabei unterstützen.

Elemente während des Tages sind u. a.: Naturbetrachtungen, Gehen in der Stille, einfache Körperübungen, Impulse zur Gestaltung von Begegnungen, Austausch in der Gruppe.
Wir werden an diesem Tag drei nahe beieinander liegende Gipfel besuchen (das Hintere Hörnle 1.548 m, das Mittlere Hörnle 1.496 m und Vordere Hörnle 1.484 m) und somit genug Gelegenheit haben, die verschiedenen Elemente zu üben. Bevor wir uns an den Abstieg machen, kehren wir noch auf der bewirtschafteten Hörnlehütte ein.
Voraussetzungen: gute Grundkondition, Trittsicherheit, feste Wanderschuhe

Startpunkt: Talstation Hörnleschwebebahn, Bad Kohlgrub
Termin: 03.06.2024, 9:30–17 Uhr
Leitung: Birgit Hahn
Strecke: ca. 11 km, 800 hm, Gehzeit ca. 5 h,
Tourenziel und Dauer unter Vorbehalt
Kosten: 25 € (Verpflegung wird individuell beglichen)

Meditieren mit Pfeil und Bogen **W/020/24**

Achtsamkeit kann man sich nicht anlesen oder vornehmen, nicht planen oder anordnen. Achtsamkeit kann man üben: in kleinen Dingen des alltäglichen Lebens, und auch in speziellen Übungen, z. B. dem Bogenschießen.
Bogenschießen ist Meditation: Achtsam sein, mich sammeln, mich konzentrieren und auf eine Situation einstellen, mein Handeln auf ein Ziel ausrichten, die Spannung halten und im richtigen Augenblick loslassen.
Pfeil und Bogen werden gestellt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Katholische Landvolkshochschule Petersberg
Termin: 03.–05.06.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Axel Hannemann
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Meditativer Naturstreifzug Osterseen **W/021/24**

Das Naturschutzgebiet Osterseen, eine Ansammlung von Hügeln sowie mehr als 20 größeren und kleineren Seen, bietet uns die wunderbare Möglichkeit, gehender Weise überwiegend im Schweigen eine Vielzahl an Lebensräumen auf uns wirken zu lassen:
Tiefe Quellgumpen, intakte Uferbereiche, Moore, magere Feuchtwiesen, naturnahe Wälder und Halbtrockenrasen. Während unseres Streifzugs nehmen wir uns immer wieder ausreichend Zeit für Naturbeobachtungen und Achtsamkeitsübungen. Dabei können wir unseren «staunenden Blick» trainieren, welcher uns hilft, die Verbundenheit mit der Schöpfung und allem Lebendigen bewusst wahrzunehmen und zu spüren.
Wir werden mittags gemeinsam picknicken, daher bitte eigene Köstlichkeiten für sich und zum miteinander teilen mitbringen.

Startpunkt: Bahnhof Iffeldorf
Termin: 10.06.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Christina Lehner
Strecke: leichte Wander-, Wald- und Wiesenwege & Trampelpfade, max. 8 km
Kosten: 25 €

Der Seele Raum geben im Spiegel der Natur **W/022/24**
Oasentag in der Natur am Tipi

Wenn wir uns Zeit lassen in der Natur, entsteht Raum für die Seele und ihre Bewegungen. An diesem Tag führen Impulse in die Stille und zu sinnlichem und persönlichem Kontakt mit der Natur. Wenn wir uns Zeit lassen in der Natur, entsteht Raum für die Seele und ihre Bewegungen. Ein frei erzähltes Märchen belebt die inneren Bilder und den Austausch miteinander. Für das, was mich seelisch dazu bewegt, gibt es Zeit für eine gestalterische Umsetzung in der Natur. Das Entstandene wird achtsam geteilt und gewürdigt.
Bitte Brotzeit und wetterfeste Kleidung mitbringen.
Genaue Wegbeschreibung folgt bei Anmeldung.

Treffpunkt: Kultur Tipi am Ortsrand von Freising auf einer Streuobstwiese; öffentlich gut erreichbar
Termin: 11.06.2024, 19–17 Uhr
Leitung: Volker Patalong
Kosten: 25 €

Aus der Stille fotografieren **W/023/24**

Oftmals dienen uns unsere Kameras nur dazu, ein paar schnelle Eindrücke festzuhalten. Dabei kann die Fotografie viel mehr: in diesem Fotoseminar wollen wir erkunden, wie sich unser unmittelbares Erleben in Bildern widerspiegeln kann.
Hierfür gewinnen wir Abstand vom Alltag, kommen in Einklang mit den Elementen und nehmen die Welt in all ihren unterschiedlichen Erscheinungen mit unserer Fotografie wahr. Einige Passagen des Kurses sind der Stille, bzw. dem Schweigen gewidmet.
Im Fotokurs begegnen uns ausgewählte Fotografien aus der Fotogeschichte, Musikstücke und Texte. Die technischen Grundlagen werden spielerisch vermittelt. Behutsame Besprechungen der entstehenden Teilnehmerfotos ergeben einen Gewinn an neuen Erkenntnissen.
Diese können unmittelbar in neue Aufnahmen einfließen. Eine Projektion der schönsten Bilder beschließt das Seminar.
Jeder Grad an fotografischer Vorerfahrung ist willkommen.
Bitte bringen Sie zum Kurs eine Digitalkamera mit. Ebenso kann mit dem Handy gearbeitet werden.

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Termin: 10.–12.06.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Tobias Hohenacker
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Es liegt im Stillesein eine wunderbare Macht der Klärung, Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.

Dietrich Bonhoeffer

Wenn ich gehe, dann gehe ich …! **W/024/24**
Die Kraft der Gegenwart

Aktive und bewusste Gestaltung von Lebenszeit erfolgt immer aus der Gegenwart heraus. In Zeiten schneller Abläufe und einer hohen Dichte an Aufgaben wird dagegen der Mensch oft durch die Tage getrieben.
Das Motto «Wenn ich gehe, dann gehe ich …!», wird uns durch diese Tage leiten. Jedes Element dient der Einübung von Gegenwärtigkeit: Zeiten der stillen Meditation, leichte Körperübungen aus der Tradition des Yoga, Betrachtungen in der Natur, die bewusste und dankbare Wahrnehmung der täglichen Nahrung, Beschäftigung mit Geschichten und Texten zum Nachdenken.

Oase Steinerskirchen
Termin: 19.–21.06.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Richard Neumeier
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

We rise by lifting others.
Wir erheben uns, indem wir andere aufrichten.
Marinella Senatore,
Ausstellung in der Villa Stuck in München, Frühjahr 2023

Mit offenen Händen **W/025/24**

In der Pandemie waren wir gehalten, uns vor der Nähe zwischen Menschen in Acht zu nehmen; uns und einander zu schützen durch Abstand.
Jetzt verlangt uns wieder danach: wir brauchen reale, unmaskierte, angstfreie, sorgsame und anrührende Begegnung wie das tägliche Brot. Und erst recht diejenigen Menschen, für deren Wohl wir tätig sind.
In diesen Besinnungstagen üben wir, sorgsam zu sein: mit uns selbst, dem Anderen, dem «Wir»; dem Himmel, der über uns allen aufgeht. Gut eignen sich dazu achtsam ausgeführte Körperübungen aus dem Qi Gong, aus Gymnastik und Achtsamkeit, mit denen

wir uns «orten» und ausbalancieren. Die inwendigen Sinnesorgane – für Gleichgewicht, Spannung, Verlagerung, Berührung, Wärme, Druck – zeigen uns dabei zuverlässig die eigene innere Verfassung an. Wir horchen darauf und antworten mit Kraft, Geschmeidigkeit und Feinsinnigkeit: «mit offenen Händen». Beim Innehalten lassen wir Stille einkehren und klingen nach.
Wir versetzen uns in die Lage, Antwort zu geben, im Großen wie im Kleinen. Wir sprechen über die Erfahrungen und übertragen sie auf den Alltag zuhause: wie pflegen wir dort «wie von selbst» unsere ureigene Achtsamkeit? Möge die Übung gelingen!
Hinweis: bitte bequeme Trainingskleidung mitbringen; wer mag, eigene Decke und Sitzkissen, besondere Bewegungsfertigkeiten sind nicht erforderlich.

Exerzitienhaus der Erzabtei St. Ottilien
Termin: 17.–19.06.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Dr. Manfred Jehle
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Wenn du dich auf den Weg machst,
öffnet der Horizont seine Grenzen.

orientalisches Sprichwort

Pilgern auf dem St. Rupert Pilgerweg **W/026/24**

Der St. Rupert Pilgerweg bietet viele Wegabschnitte und Orte, die zu Besinnung und Naturerfahrung einladen.
2024 wollen wir uns auf den Spuren der «Apostel Bayerns» und «Salzheiligen» zwischen Waging, Traunstein und Inzell bewegen.
Der Weg führt uns auf Berg- Wald- und Wiesenwegen, aber auch mal auf geteerten Wirtschaftswegen. Wir haben täglich 5 bis 6 Stunden Gehzeit, auch mal bergauf und bergab.

Haus St. Rupert Traunstein
Termin: 19.–21.06.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Johanna Gumpp und Ingeborg Obermayer
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Bieg ab vom Asphalt ...! **W/027/24**

Ein Regenerationstag bei den Bienen

Einen Tag unter freiem Himmel verbringen, die Schönheit und weisheitsvolle Ordnung von Natur und Schöpfung wahrnehmen, Entspannungs- und Beobachtungsübungen im Freien, eine kleine Wanderung in der lieblichen Landschaft der Loisachauen, das Lauschen auf das Summen der Bienen und der Einblick in ein Bienenvolk – diese Elemente werden diesen Tag begleiten.
Dabei gehen wir auch den Fragen nach: Wie entsteht Erschöpfung? Was bewirkt eine nachhaltige Regeneration?
Mittags werden wir vom Bauernladen Geretsried mit einer vollwertigen vegetarischen Mahlzeit versorgt, bereichert von den selbst gesammelten Heilkräutern, die zu dieser Zeit in der Umgebung wachsen.

Bienenhaus in Gelting bei Wolfratshausen
Termin: 24.06.2024
Beginn: 9:30 Uhr am Bienenhaus
Ende: 17 Uhr
Leitung: Richard Neumeier
Kosten: 40 € inkl. Mittagessen

Innehalten in bewegten Zeiten **W/028/24**

Die Gedanken drehen sich im Kreis, der Kopf wird nicht mehr frei. Das Abschalten fällt schwer.
Ohne urteilen und bewerten wollen wir die Welt der Rastlosigkeit und Unruhe zurücklassen und unserer Sehnsucht nach Stille Raum geben. Im gegenwärtigen Augenblick sein. Achtsam dem Atem folgen. Die Heilkraft der Stille und des Malens erfahren.
Wir halten inne und begegnen unserer inneren Weisheit und Vitalität, die wir in den Fluss unseres Lebens integrieren.
Das kann einen Prozess eröffnen, der zur Weiterentwicklung, Wandlung oder Neuorientierung anregt. Ein tieferes Verständnis für uns selbst kann wachsen.
Begleitende Elemente dieser Tage: Stille Meditation, Wahrnehmungsübungen und Qi Gong (auch in der Natur), Malen.

Klostergut Harpfetsham
Termin: 25.–27.06.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Manuela Böhm
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

In Kontakt mit der Bergnatur **W/029/24**

Diese Besinnungstage sind eine Einladung zu entschleunigen und sich auf einen ursprünglichen und nährenden Kontakt mit der Natur in den Bayrischen Bergen einzulassen. Neben der sinnlichen, körperlichen Betätigung geht es vor allem darum, der Seele Raum zu geben. Im lebendigen Wechsel von Zeiten des Unterwegsseins, des Alleinseins und des Miteinanders geht es darum, im Hier und Jetzt anzukommen und den Zugang zu den eigenen Kraftquellen zu stärken. Einfache Achtsamkeitsübungen und erzählte Geschichten werden die Tage bereichern. Die direkte Naturerfahrung ist ein Abenteuer für Körper, Geist und Seele.
Das Unterwegssein mit Rucksack und Plane auf Bergwegen und zum Teil abgelegenen, kaum begangenen Hirtenpfaden, die einfache Selbstverpflegung mit dem Kochen auf Gaskochern, das Übernachten in der freien Natur, die Verbundenheit mit Landschaft und Wetter, und das Zeitnehmen für innere Erkundungen geben einen schlichten, aber wirkungsvollen Rahmen für diese aktiven Besinnungstage in den Bayrischen Alpen.
Bitte mitbringen: gute Grundkondition (Wegstrecken 2–4 Std./Tag), Rucksack, (wenn möglich ein Tarp zum Übernachten), Selbstverpflegung und Bereitschaft sich auch auf innere Prozesse einzulassen.
Weitere Informationen erhalten Sie rechtzeitig vorher.
Ein Vortreffen im Caritas Haus am Hauptbahnhof München ist wieder geplant.

Treffpunkt: BRB-Hbf München bzw. nach Vereinbarung
(Genaueres wird noch mitgeteilt.)
Termin: 26.–28.06.2024, 8–17 Uhr
Leitung: Volker Patalong und Bernadette Raischl
Kosten: 90 € zuzüglich Verpflegung

Im Fluss Sein- Wanderung mit Qi Gong **W/030/24**

Gönnen Sie sich einen aufbauenden Tag bei einer besinnlichen Wanderung auf den Kalvarienberg in Bad Tölz und entlang der Isar bis nach Gaißach.
Die Ruhe der Natur, das gleichmäßige Fließen des Wassers sowie einfache Übungen aus dem Qigong werden Ihnen helfen, Ihre Lebenskraft ins Fließen zu bringen und neue Energie zu tanken.
Spirituelle Impulse und Anregungen für den Transfer in den Alltag lassen diesen Tag nachhaltig wirken.
Vorkenntnisse im Qigong sind nicht erforderlich.
Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.
Bitte Brotzeit für die Mittagspause, Getränke, Regen- und Sonnenschutz sowie eine Decke oder ein Handtuch zum drauf sitzen/stehen mitbringen.

Startpunkt: Bahnhof Bad Tölz
Termin: 01.07.2024, 10:15–16:30 Uhr
Leitung: Birgit Hahn
Kosten: 25 €

Meditieren mit Pfeil und Bogen **W/031/24**
Kurs für Fortgeschrittene

Aus der Stille üben wir eine meditative Form des Bogenschießens, das seine Kraft aus dem Wechsel von Anspannung und Loslassen sowie aus der Harmonisierung von Atem und Bewegung bezieht.
Es geht darum, den eigenen – spirituellen – Übungsweg zu vertiefen. Schweigen während der Meditationszeiten sowie der Bogenübung unterstützen die Haltung der Achtsamkeit und Sammlung.
Für thematische Impulse und den Austausch der persönlichen Erfahrungen ist ebenfalls Raum.
Mit zunehmender Sicherheit werden die Schusspositionen mit Haltungen aus dem Yoga verbunden.
Bogen und Material werden gestellt.
Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Anfänger-Bogenkurs.

Katholische Landvolkshochschule Petersberg
Termin: 03.–05.07.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Ursula Hannemann
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Wer das Ziel kennt, kann entscheiden,
wer entscheidet, findet Ruhe,
wer Ruhe findet, ist sicher,
wer sicher ist, kann überlegen,
wer überlegt, kann verbessern.

Konfuzius, östlicher Weisheitslehrer

Geheimnis menschliche Biografie **W/032/24**

Der Lebensgang des Menschen entwickelt sich nach weisheitsvollen Rhythmen, die in jedem Abschnitt der Biografie neue Räume eröffnen. Wie bei einem Keim ist alles angelegt und will im Laufe der Jahre entfaltet werden. Welche besonderen Qualitäten zeigen sich in diesen verschiedenen Phasen des Lebens von Kindheit, Jugend und Erwachsensein? Wie können sie gefördert werden? Wie können Störungen im Laufe des Lebens ausgeglichen werden?
Die inhaltliche Beschäftigung mit diesen Fragen eröffnet verschiedene Möglichkeiten für die bewusste Gestaltung des eigenen Lebensweges. Begleitet werden die Tage von ruhigen Zeiten der Meditation, Raum zur eigenständigen Besinnung, inspirierenden Texten, leichten Körperübungen aus dem Yoga und Bewegung in der einladenden Umgebung des Exerzitienhauses.
Auf Wunsch besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Klostergut Harpfetsham
Termin: 09.–11.07.2024, 10–15Uhr
Leitung: Richard Neumeier
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Das Universum im Sandkorn sehen und das Paradies in einer Blume **W/033/24**

In den Moment kommen, Wahrnehmen und Fotografieren

Das obige Zitat von William Blake verweist auf eine Wahrnehmung, welche die äußeren Erscheinungen der Welt mit unserem inneren Raum in Kontakt bringt. Ganz ähnlich drückt es der Schriftsteller St. Exupéry aus: «Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.»
Welches Medium könnte für diese Art der Wahrnehmung besser geeignet sein als die Fotografie? Denn Fotografieren bedeutet ja im Grunde genommen nichts anderes, als dass wir uns mit den Dingen, die uns innerlich berühren, auf besondere Weise verbinden. Um die daraus entstehenden Bilder festzuhalten, braucht es nur eine Kamera oder ein Handy – und ein «offenes Herz».
Ausgewählte Bilder, Texte und Musikstücke werden unsere Wahrnehmung sensibilisieren. Die technischen Grundlagen der Fotografie werden auf einfache Weise erklärt und spielerisch umgesetzt.
Behutsame Besprechungen der entstehenden Teilnehmerfotos ergeben einen Gewinn an neuen Erkenntnissen. Diese können unmittelbar in neue Aufnahmen einfließen.
Eine Projektion der schönsten Bilder beschließt das Seminar.
Für die Teilnahme sind keine besonderen fotografischen Vorerfahrungen nötig. Für erfahrene Amateurfotografen birgt dieses Seminar ebenso großen Erfahrungsgewinn. Weitere Informationen erhalten Sie einigen Wochen vor Seminarbeginn.

Haus der Begegnung Heilig Geist, Burghausen
Termin: 15.–17.07.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Tobias Hohenacker
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Mittwochs pilgern **W/034/24**

Wir nehmen uns einen Tag eine Auszeit. Einen Tag mal den Kopf frei bekommen, während unsere Beine uns Schritt um Schritt tragen. Pilgern heißt wandern mit spirituellen Impulsen, zeitweise zu schweigen, an besonderen Orten wie Kirchen innezuhalten und

wenn uns danach ist, gemeinsam zu singen …
Bitte nehmen Sie immer eine Brotzeit und ausreichend zu trinken mit. Tragen sie gute, leichte Wanderschuhe, evtl. Wanderstöcke!
Der Start- und Endpunkt ist so gewählt, dass man gut mit dem MVV an- und abreisen kann.

Termin: 17.07.2024
Beginn: 9:15 Uhr S-Bahn Baierbrunn
Ende: ca. 17 Uhr in Starnberg
Leitung: Martin Struck
Strecke: von Baierbrunn über Schäftlarn nach Starnberg
ca. 16 km bzw. 6 h Gehzeit
Kosten: 25 €

Berührt vom Klang der Schöpfung **W/035/24**
Der Sonnengesang des Franziskus von Assisi
«Bruder Sonne-Schwester Mond»

Die Liebe des heiligen Franziskus zu Gottes Schöpfung findet sich verdichtet in seinem Hymnus: Der Sonnengesang. Darin spiegelt sich besonders der Glaube wieder an das untrennbare Verbundensein in und mit der Schöpfung und ihren Elementen. Geschwisterlich fühlt sich Franziskus verbunden mit den Tieren, Pflanzen, Bäumen, Flüssen und Bergen. Kosmisch eingebettet.
Über unsere Sinne können wir leibhaftig Gottes Schöpfung in uns und um uns herum nachspüren und in Resonanz uns einschwingen. Der Leib ist der ursprünglichste Ort der Gott-Mensch-Begegnung. So erzählen es die alten spirituellen Überlieferungen. Wir stimmen uns ein in diesen Sonnengesang – in Wort und Klang – umgeben von der wunderbaren Natur in Bernried am Starnberger See. Und lassen uns von kraftvollen und meditativen Bewegungen begleiten, die von dem Jesuiten Sebastian Painadath inspiriert sind. Musikinstrumente bitte mitbringen zum gemeinsamen Klingen.

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Termin: 24.–26.07.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Gisela Hoffmann
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Vorbereitung auf einen sinnerfüllten Ruhestand W/036/24

Wenn sich die Zeit der Berufstätigkeit dem Ende zuneigt, kündigt sich ein ganz neuer Lebensabschnitt an. Die Rhythmen der Woche, der Monate und Jahre werden nicht mehr durch die bisherigen Arbeits- und Urlaubszeiten vorgegeben. Es entsteht ein neuer Raum, der nun eigenständig gestaltet werden kann.
Welche Inhalte kann ich künftig dieser vor mir liegenden Zeit geben? Was gibt dieser Lebensphase ihren tieferen Sinn? Anhand von Betrachtungen zu den vergangenen Jahren im Beruf, den in dieser Zeit entstandenen Werten und Fähigkeiten und schließlich dem Blick nach vorne in die künftigen Möglichkeiten können erste Ideen zur bewussten Gestaltung dieser Freiräume entstehen.
Diese Fragen stehen in einem ruhigen Wechsel mit Meditationszeiten, einem bewussten Einstimmen und Abschließen des Tages, Zeiten zur persönlichen Besinnung, leichten Körperübungen und Bewegung in der Natur.
Diese Tage sind für alle interessierten Personen ab ca. 60 Jahren geeignet, die sich auf diesen neuen Abschnitt in ihrer Biografie vorbereiten wollen.
Auf Wunsch besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Katholische Landvolkshochschule Petersberg
Termin: 16.–18.09.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Richard Neumeier
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Die Sehnsucht nach Lebensbalance W/037/24

Wir leben in einer Welt, in der Zeitdruck, Schnelligkeit und Stress vorherrschen sowie Arbeitsanforderungen und -belastungen steigen. Viele haben das Gefühl, rastlos, hektisch und ruhelos den Anforderungen hinterher zu rennen und die eigenen Bedürfnisse und Ruhepausen zu vernachlässigen.
Körperliche und psychische Erschöpfung können die Folge sein. Eine Balance zu finden und zu halten zwischen Arbeit und Leben wird immer wichtiger, aber auch schwerer.
Um diesen Kreislauf der Hektik zu durchbrechen und die Aufmerk-

samkeit immer wieder auf das Wesentliche im Leben zu richten, bedarf es einer bewussten und täglichen Übung.
Durch Impulsvorträge, Einzel- und Gruppenübungen und Meditation werden Strategien aufgezeigt, wie mit Belastungssituationen und Stress besser umgegangen werden kann und wie eine Balance zwischen den inneren Bedürfnissen und den äußern Anforderungen gut gelingen kann.

Oase Steinerskirchen
Termin: 18.–20.09.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Mathilde Kreil
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Stille Bergwelt Ohlstadt W/038/24

Die Berge sind weite Räume der Stille. Sie holen uns in die Ruhe, während sie erhaben über unserer schnelllebigen, rasenden Alltagswelt thronen. Bergwandern schenkt uns die Möglichkeit, eine Geschwindigkeit und Lautstärke zu finden, die unserem Herzen entspricht. Gleichzeitig fordern die Berge uns auch. Wer einen Gipfel aus eigener Kraft besteigen möchte, muss geistige und körperliche Anstrengung auf sich nehmen und Annehmlichkeiten des Alltags entbehren.
Wir werden versuchen, uns im Rahmen einer meditativen Tageswanderung uns den inneren Reichtum der Berge zu erschließen und daraus Kraft für unseren Alltag zu schöpfen.
Angedachtes Ziel ist dafür der Große Illing (1313 m), ein stiller Nachbar des bekannten Heimgarten-Gipfel. Wer möchte kann für eine gemeinsame Bergmeditation eine Sitzunterlage einpacken.
Voraussetzung: gute Grundkondition, Trittsicherheit, knöchelhohe/feste Wanderschuhe, eigene Brotzeit

Startpunkt: Bahnhof Ohlstadt
Termin: 23.09.2024, 9–16 Uhr
Leitung: Christina Lehner
Strecke: ca. 10 km, 700 hm
(Tourenziel & Dauer stehen unter Vorbehalt und können ggf. den aktuellen Bedingungen entsprechend angepasst werden.)
Kosten: 25 €

Weitblick über dem Karwendelgebirge ©Tobias Hohenacker

Einführung in die Meditation **W/039/24**
Für Anfänger und Geübte

Es gibt verschiedene Gründe, warum sich jemand zum Meditieren hingezogen fühlt. Manchmal ist es die Sehnsucht nach Ruhe, manchmal das Bedürfnis, eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens zu bekommen. Meditation bzw. Kontemplation sind seit alters her Übungswege, die diesem Sehnen folgen.
In diesen Meditationstagen erhalten Sie eine kurze Einführung in die Formen der Meditation mit Schwerpunkt auf das stille Sitzen der Zen-Meditation und des achtsamen Wahrnehmens des Atems. Wesentliche Elemente dieser Besinnungstage sind durchgehendes Schweigen, einfache Körperübungen, Zeit in der Natur, Erläuterungen zu den Übungen und Impulstexte sowie mögliche Einzelgespräche.

Exerzitienhaus der Erzabtei St. Ottilien
Termin: 23.–25.09.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Stefan Sachs
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

***Ehre deine Wege* – Besinnungstage für Frauen** **W/040/24**
Besinnung auf unsere Qualitäten von «Frau Sein»
und Würdigung unseres ureigenen Weges.

Mutig und mit Sanftheit eigene Muster und Hindernisse in meinem Leben als Frau erkennen.
Den eigenen Rhythmus (wieder) spüren, in meine Mitte kommen, entspannen und sich auf die eigenen Kraftquellen besinnen. Was gehört zu mir und stärkt mich?
Mich nicht verausgaben, sondern meine «Gaben» wertschätzen, meinen Selbstwert bekräftigen, meine Talente und meine Einzigartigkeit in die Welt und in alle meine Lebensbereiche hineintragen.
Ihre Lebenswirklichkeit als Frau, Ihre Erfahrungen sind Ausgangspunkt.
Im Austausch und Dialog nähern wir uns diesen Themen. Achtsames sanftes Yoga, Körperwahrnehmung, Erfahren der eigenen Stille unterstützen das Innehalten. Mit allen Sinnen wahrnehmen, sich in Bewegung und Natur erfahren. Sich durch Tanz, Musik und Text inspirieren und begeistern lassen und mit Freude und Ermutigung neue Gestaltungsmöglichkeiten entdecken.

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Termin: 25.–27.09.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Ursula Feichtmair
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Nicht müde werden,
sondern dem Wunder leise wie einem Vogel
die Hand hinhalten.

Hilde Domin

Augenblick und Ewigkeit **W/041/24**

Mit der Kamera den Himmel berühren

Beim Gehen in den Bergen nehmen wir die uns umgebende, archaische Landschaft besonders intensiv wahr. Schritt für Schritt eröffnen sich uns hier neue Ausblicke. Gleichzeitig finden wir zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Im Kurs fotografieren wir im ersten und im letzten Licht des Tages und verbinden wir uns mit dem, was wir sehen und empfinden. Eine Einführung in die Geschichte der Bergfotografie ebnet den Weg zu eigenen, spannenden Bildern. Wegweisende Bildbesprechungen zu den entstandenen Aufnahmen bereits am Berg geben wertvolle Hinweise zur (Weiter-) Entwicklung der eigenen Fotografie.
Für eine eindrucksvolle Bergfotografie braucht's nicht viel: Kamera, Stativ, einen Fernauslöser, passende Schuhe und warme Kleidung. Schon kann unser Abenteuer beginnen. Die technischen Grundlagen werden besprochen. Tobias Hohenacker wird Sie auf einen der schönsten Aussichtspunkte des nordöstlichen Karwendels begleiten und Ihnen beim Fotografieren mit Rat und Tat zur Seite stehen. Der Aufstieg zur Hütte nimmt ca. 2 ½ Std. Gehzeit in Anspruch, die Fotoausrüstung kann teilweise mit der Materialbahn auf die Hütte befördert werden. Körperliche Fitness und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Sommerwolke ©Tobias Hohenacker

Jeder Grad an fotografischer Vorerfahrung ist willkommen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Digitalkamera mit leerer Speicherkarte für bis zu 200 Aufnahmen mit. Wer über eine umfangreichere Fotoausrüstung, wie z. B. eine Spiegelreflexkamera verfügt, kann diese ebenfalls gerne beim Kurs einsetzen. Ein leichtes bis mittleres Teleobjektiv (Brennweite zwischen 70–200 mm) ist empfehlenswert. Bitte machen Sie sich bereits im Vorfeld mit den Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera vertraut (insbesondere der der Spiegelvorauslösung, bzw. der Langzeitbelichtung) und bringen Sie in jedem Fall die Bedienungsanleitung zum Kurs.

Tölzer Hütte (1825 m) Karwendelgebirge
Termin: 25.–26.09.2024
Beginn: 8 Uhr in Bad Tölz
Ende: 18 Uhr in Bad Tölz
Leitung: Tobias Hohenacker
Kosten: 50 € (Übernachtung und Verpflegung werden individuell vor Ort beglichen.)

Entspannung – Meditation – Stressbewältigung **W/042/24**

Um die verschiedenen Aufgaben und Anforderungen des Alltags mit einem ruhigen Überblick zu gestalten, können bestimmte Elemente zur Sammlung, Ruhe und Entspannung hilfreich sein.
An diesem Tag werden uns Übungen aus der Tradition des meditativen Sitzens in Stille, des Yoga und der christlichen Kontemplation begleiten. Ebenso kann die bewährte Praxis einer regelmäßigen Tagesplanung, Tagesrückschau, die Beschäftigung mit weisheitsvollen Texten und die Pflege von Zielen dem Leben eine selbstbestimmte Richtung geben. Auch für jene Elemente zur bewussten Gestaltung des persönlichen Alltags wird im Laufe dieses Tages ausreichend Raum sein.

PAOSO – Kath. und Ev. Hochschulgemeinde Pasing
Termin: 27.09.2024, 9:30–17 Uhr
Leitung: Richard Neumeier
Kosten: 35 € inkl. Mittagsimbiss

Bergnatur – Auszeit vom Alltag **W/043/24**

Ein aufbauender Tag in den Bergen

Durch das gleichmäßige Gehen beim Wandern kommt unser Körper in Bewegung und unsere Gedanken, unser Geist zur Ruhe. Der Blick wird frei, um die Schönheit der Natur und der Schöpfung wahrzunehmen. Mit jedem Schritt Richtung Gipfel lassen wir den Alltag immer mehr hinter uns und Ruhe darf einkehren.
Aus dieser Ruhe heraus entsteht die Möglichkeit, sich mit der Frage zu beschäftigen: Was erschöpft mich und wie regeneriere ich? Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich im Alltag, um der Erschöpfung Einhalt zu gebieten?
Ziel ist das Seekarkreuz (1.601 m) mit Einkehr auf der Lenggrieser Hütte.
Elemente während des Tages sind u. a.: Naturbetrachtungen, Gehen in der Stille, einfache Körperübungen, Impulse zur Gestaltung des Alltags, Austausch in der Gruppe.
Voraussetzung: gute Grundkondition, Trittsicherheit, feste Wanderschuhe

Startpunkt: Parkplatz Hohenburg, Lenggries
Termin: 30.09.2024, 9:30–17 Uhr
Leitung: Birgit Hahn
Strecke: ca. 13 km, 900 hm, Gehzeit ca. 5 h,
Tourenziel und Dauer unter Vorbehalt
Kosten: 25 €

Nachmittagsstimmung im Karwendel, Blick vom Lamsenjoch

Der siebte Sinn **W/044/24**

Spiritualität erfahren und verstehen

Über sieben Brücken wirst du gehen: die Natur, die Sinne, deinen Geist, deine Hoffnung, dein Dasein, alles Gute und deine Hingabe. Du erlebst in 3 Tagen die Zugänge, die spirituelles Leben ausmachen. Dabei greifen wir auf Jahrhunderte alte christliche Traditionen zurück.
Wir nutzen alle unsere Sinne, wir bewegen uns und singen gemeinsam. Es gibt Gelegenheit, jede Weise in einer Übung kennenzulernen. Hier kannst Du Lebenskraft, Freude und Dankbarkeit erleben. Das Erfahrene kannst Du sofort in Deinem Alltag umsetzen.

Klostergut Harpfetsham
Termin: 30.09.–02.10.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Bernadette Raischl und Sepp Raischl
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Herbstzeit **W/045/24**

Die Tage werden wieder kürzer und es steht die Zeit der Ernte und der Danksagung an. Bevor die Natur sich in die Winterruhe begibt, herrscht noch einmal reges Treiben und die Vorbereitung auf die Zeit der Entbehrung, auch wenn davon in unserem Alltag oft nicht mehr wirklich etwas zu spüren ist.
Statt im Büro oder an unseren Arbeitsstellen in geschlossenen Räumen wollen wir uns einen Tag der Natur widmen und Rückschau auf unser Jahr halten, zur Ruhe und zur Besinnung kommen und uns an dem freuen, was uns geschenkt wird.
Bitte unbedingt auf wetterangepasste Kleidung achten, vor allem auch bei Regenlage!
Das gemeinschaftliche Mittagessen in einer Gaststätte in Planegg wird individuell beglichen.

Augustinerkloster Maria Eich
Termin: 10.10.2024, 9:30–17 Uhr
Leitung: Susanne Pütz
Kosten: 25 € (Verpflegung wird individuell beglichen)

Lebendig sein **W/046/24**

Bäume und ihre symbolische Kraft

Bäume begleiten und ermöglichen unser Leben auf vielfältige Weise. Sie können uns auch als Symbol für unser Leben dienen, für unsere Lebenskraft und -energie.
Du pflanzt einen Baum. Was braucht es, dass er gut steht und verwurzelt ist, wächst und gedeiht? Was trägt und hält Dich? Was lässt Dich zur Blüte kommen und Früchte tragen – für Dich und für andere?
Im praktischen Tun und im Austausch, in Bewegung und Singen spüren wir dem Baum als einem Spiegelbild für unser Leben nach. Dabei achten wir auch auf den Zyklus der Jahreszeiten. Nicht fehlen wird gemeinsames Singen, Lesen von Texten und Zeit für Dich. Der Kurs findet vor allem in der freien Natur statt.

Katholische Landvolkshochschule Petersberg
Termin: 15.–17.10.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Bernadette Raischl und Heinz Marti
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Wenn du es eilig hast, nimm dir Zeit **W/047/24**

Alles hat seine Zeit: Lachen hat seine Zeit. Weinen hat seine Zeit. Arbeiten hat seine Zeit. Ruhen hat seine Zeit …
Die Zeit ist zum wertvollen Gut geworden, denn wir scheinen oft keine zu haben. Was machen wir mit unserer Zeit, wie teilen wir sie ein, wie gehen wir mit ihr um? Genau dafür nehmen wir uns an diesen Besinnungstagen Zeit, spüren nach, tauschen uns aus. Impulse aus der Literatur, einfache Bewegungseinheiten und wohltuende Klänge unterstützen uns dabei.

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Termin: 16.–18.10.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Gabriele Zapf
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Die großen Taten der Menschen
sind nicht die, die lärmen.
Das Große geschieht so schlicht wie das Rieseln
des Wassers, das Fließen der Luft,
das Wachsen des Getreides.

Adalbert Stifter

Mit Achtsamkeit zu sich kommen und dem Alltag begegnen **W/048/24**

Diese Besinnungstage sind so organisiert, dass es sich um drei aufeinander aufbauende Tage im Abstand von jeweils drei Wochen handelt.
Wir beschäftigen uns in diesen Tagen intensiv mit Achtsamkeit und wie wir diese Haltung erfahren und kultivieren können, um unseren «Achtsamkeitsmuskel» zu stärken. Wahrnehmungsübungen, achtsame Körperübungen und Meditation unterstützen dabei, im Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment und sich selbst zu sein.
Wir gehen gemeinsam verschiedenen Fragen nach und sammeln dazu Erfahrungen in den Seminartagen und in den Zeiten dazwischen. Wie können wir achtsam in der Welt sein, erlebbar durch den Seminarort im Herzen von München? Was nehmen wir über die Sinne auf? Was kann dabei unterstützen, Achtsamkeit in den Alltag einzuladen?
Die Teilnehmenden sind herzlich dazu eingeladen, in den Wochen zwischen den Seminartagen und darüber hinaus kürzere und längere Achtsamkeitsübungen in den Alltag einzubauen.

Jesuitengemeinde St. Michael
Termine: 21.10.2024/11.11.2024/02.12.2024, 10–15 Uhr
Die Termine sind nur zusammen buchbar!
Leitung: Kristina Kluge-Raschke
Kosten: 75 €
zusätzlich Verpflegung: 20 € je Termin, vor Ort zu bezahlen
(Imbiss, Mittagessen, Nachmittagskaffee, Getränke)

Auf Schatzsuche **W/049/24**
bei sich selbst, in der Natur und bei den Mitmenschen

Welcher Schatz wohnt in mir, in der Natur und auch in meinem Gegenüber? Wer bin ich jenseits von den Funktionen, die ich innehabe? Wie begegne ich mir und meinen Mitmenschen? Und wie möchte ich mir und Anderen idealer Weise begegnen?
In diesen Besinnungstagen wollen wir (wieder) mit uns selbst, der Natur und den Mitmenschen in Verbindung kommen.
Wir wollen gemeinsam entdecken, was in jedem Einzelnen von uns steckt und welche Haltungen und Fähigkeiten wir benötigen, um uns und unsere Umwelt in der vollen Vielfalt wahrzunehmen. Denn erst durch dieses Bewusstwerden ist es uns möglich, unser Leben so zu gestalten, dass es uns selbst und der Gemeinschaft dienlich ist.
Gestaltet werden diese Tage mit Meditation, einfachen Übungen aus dem Qigong, Bewegung in der Natur, inhaltlichen Impulsen und Austausch in der Gruppe.

Haus der Begegnung Heilig Geist, Burghausen
Termin: 22.–24.10.202, 10–15 Uhr
Leitung: Birgit Hahn
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Zeit für mich – und dich **W/050/24**
Besinnungstage für berufstätige Mütter und Väter
mit Kindern ab 4 Jahren

Berufstätige Eltern stehen vor der enormen Herausforderung, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen, von persönlichen Bedürfnissen ganz zu schweigen. Zeit für einen selbst bleibt oft am wenigsten.
Die Tage können dazu dienen, einmal durchzuschnaufen, sich neu zu sortieren, den Blick auf das Wesentliche zu lenken und dem All-

tag neue Impulse zu geben. Beste Rundumversorgung ermöglicht darüber hinaus auch Freiräume, um den Kontakt zum Kind/zu den Kindern zu pflegen.
Geplant sind Übungen und Reflexionseinheiten einzeln sowie in der Gruppe. Bei geeigneter Witterung werden wir uns auch draußen im Freien bewegen. Es wird eine Kinderbetreuung während der Einheiten bereitgestellt. Das Haus bietet hierfür ideale Freizeitmöglichkeiten.

Kolping-Familienhotel Haus Chiemgau
Termin: 28.–30.10.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Marco Balonier
Kosten: 195 € für Erwachsene, 85 € für ein Kind,
65 € für weitere Kinder
(inkl. Übernachtung im Familienzimmer mit VP)

Singen und Klingen als Quelle der Lebensfreude **W/051/24**
Atmen … Auftanken … Singen

An diesen Frühlingstagen wollen wir (drinnen wie draußen) mit Körper-, Atem- und Klangübungen unsere Stimme entdecken und entfalten. Wir lernen achtsames Hören und steigern spielerisch unsere Konzentration mit einfachen rhythmischen Übungen und Improvisationen. Wir spüren, wie uns das Zusammenspiel von Körperhaltung, Atmung und Stimme Entspannung, Kraft und Selbstvertrauen gibt und tauchen ein in gemeinsames spirituelles Singen und Klingen: Meditative (Taizé-)Gesänge, Kanons, Gospels, Lieder aus verschiedenen Kulturen dieser Erde.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Oase Steinerskirchen
Termin: 04.–06.11.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Silvia Frink
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Mit sich selbst befreundet sein **W/052/24**

Manchmal höre ich den Satz: «Ich möchte gern ich selber sein, aber ich komme einfach so selten dazu.» Was macht es uns so schwer, authentisch, ich selber zu sein?
Unser Ziel wird sein, verschiedene Wege, um mit sich selbst liebevoll umzugehen und mit sich in Einklang zu kommen, zu beschreiten. Selbstfürsorge, Selbstliebe meint: die eigenen Bedürfnisse kennen und erfüllen, wissen was mir guttut, wie ich meinen «Akku» wieder aufladen kann, wieder in die Kraft kommen kann.
Präsenz, d. h. ganz im Hier und Jetzt zu sein und auch die eigenen Gefühle annehmen und handhaben zu können ist eine wichtige Voraussetzung.
Wir arbeiten in diesen Tagen mit Körperübungen, Elementen des Yoga, meditativen Einheiten, biblischen Impulsen und kreativen Übungen. Es gibt auch eine Zeit der Stille.

Kloster Armstorf
Termin: 05.–07.11.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Barbara Reinkowski
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt,
die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben.
Man zündet auch nicht ein Licht an und stülpt ein
Gefäß darüber, sondern man stellt es auf den Leuchter,
dann leuchtet es allen im Haus.

Matthäus-Evangelium 5,14 f

Innere Rhythmen – äußere Rhythmen **W/053/24**
Besinnliche Einstimmung auf die Advents- und Weihnachtszeit

Wenn die Zeit sich wieder verdichtet und die äußeren Rhythmen schneller werden in einer Phase des Jahres, die gerade während der Adventszeit das Gegenteil nahelegt, werden wir in diesen Tagen einen Gegenpol setzen.

Mit meditativen Betrachtungen zu den Schrifttexten der Advents- und Weihnachtszeit, verbunden mit Sitzen in Stille, Raum für persönliche Besinnung und leichten Körperübungen stimmen wir uns ein auf eines der großen Hochfeste im Jahreslauf.
Ebenso nehmen wir uns Zeit für einen gegliederten Rückblick auf das vergangene Jahr und einen ruhigen Ausblick auf das kommende Jahr im Sinne der Fragen: «Worauf blicke ich zurück in diesem Jahr? Was möchte ich im kommenden Jahr und in meinem weiteren Leben auf den Weg bringen? Was will in meiner weiteren Biografie «geboren» werden?» So kann Raum entstehen, um neben den von außen oft vorgegebenen Rhythmen auch den eigenen, persönlichen inneren Rhythmus im Leben zu entwickeln.

Bildungshaus St. Martin, Bernried
Termin: 25.–27.11.2024, 10–15 Uhr
Leitung: Richard Neumeier
Kosten: 195 € (inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension)

Frühe Morgenstimmung, Bernried am Starnberger See

Verzeichnis der Referent/-innen

Balonier Marco, Dipl. Sozialpädagoge (FH), Erlebnispädagoge

Böhm Manuela, Kunsttherapeutin, Geistliche Begleiterin

Feichtmair Ursula, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Erlebnispädagogin, Achtsamkeitslehrerin

Frink Silvia, Dozentin für Stimmbildung, Atemtechnik und Gesang

Gerbing Regina, Erzieherin, Kita-Leitung, Pilgerbegleiterin

Gumpp Johanna, Pilgerbegleiterin

Haack, Sr. Helga-Gabriela, Krankenpflegerin, Lehrkraft für Pflegeberufe, Gesundheitsökonomin (FH)

Hahn Birgit, Bergwanderführerin, Qi-Gong-Lehrerin, Coach

Hochstetter Esther, Verwaltungsfachkraft, Pilgerbegleiterin

Hoffmann Gisela, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemisches Coaching

Hohenacker Tobias, Fotograf, Fotocoach und Dozent

Hannemann Axel, Dipl. Sozialpädagoge (FH), Geschäftsführer, Coach

Hannemann Ursula, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Geistliche Begleiterin

Hölzl Bernadette, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Hörl Irmgard, Dipl. Religionspädagogin (FH), Gestaltpädagogin

Jehle Dr. Manfred, Dipl. Pädagoge, Dipl. Sozialpädagoge (FH)

Kluge-Raschke Kristina, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Coach (SG), Qigong-Lehrerin, MBSR-Lehrerin (Achtsamkeitslehrerin)

Kreil Dr. Mathilde, Dipl. Soziologin, Psychotherapeutin

Lehner Christina, Holzbildhauerin, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Erlebnispädagogin, Bergwanderführerin, MBSR-Lehrerin

Marti Heinz, Ornithologischer Exkursionsleiter, Coach

Neumeier Richard, Pastoralreferent, Leitung Stabsstelle Seelsorge und Theologie, Psychotherapie (HPG), Yoga, Imkerei

Obermayer Ingeborg, Pilgerbegleiterin

Patalong Volker, Naturpädagoge, Visionssucheleiter

Pütz Susanne, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Supervisorin

Raischl Bernadette, Dipl. Psychologin, Supervisorin, Krankenpflegerin

Raischl Sepp, Dipl. Theologe

Reinkowski Barbara, Gymnasiallehrerin, Psychotherapie (HPG)

Sachs Stefan, Dipl. Ingenieur, Geistlicher Begleiter

Struck Martin, Dipl. Sozialpädagoge (FH)

Wander Margit, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Zapf Gabriele, Sonderpädagogin M.A., Bewegungsanalytische Pädagogin, Tanzleiterin

Verzeichnis der Seminarhäuser

Bildungshaus St. Martin Bernried
Klosterhof 8, 82347 Bernried
Telefon: 08158 255-15
www.bildungshaus-bernried.de

Erzabtei St. Ottilien – Exerzitienhaus
St. Ottilien 1, 86941 St. Ottilien
Telefon: 08193 71601
www.ottilien.de

Haus St. Rupert Traunstein
Rupprechtstraße 6, 83278 Traunstein
Telefon: 0861 98900
www.sankt-rupert.de

Haus der Begegnung Heilig Geist
Spitalgasse 207, 84489 Burghausen
Telefon: 08677 917070
www.hdb-heiliggeist.de

Jesuitengemeinde St. Michael
Maxburgstraße 1 80333 München
Telefon: 089 23170614
buero@st-michael-muenchen.de

Katholische Landvolkshochschule Haus Petersberg
85253 Erdweg
Telefon: 08138 9313-0
www.der-petersberg.de

Kloster Armstorf – Bildungshaus der Franziskannerinnen
Dorfener Straße 12, 84427 Sankt Wolfgang
Telefon: 08081 3038
www.bildungshaus-armstorf.com

Klostergut Harpfetsham
Harpfetsham 1, 83349 Palling
Telefon: 08629 98830
www.schoenbrunn.de

Kolping-Familienhotel Haus Chiemgau
Dechantshof 3, 83317 Teisendorf
Telefon: 08666 98590
www.haus-chiemgau.de

Maria Eich, Augustinerkloster
Maria-Eich 1, 82152 Planegg
Telefon: 089 8956230
www.maria-eich.de

Oase Steinerskirchen
86558 Hohenwart
Telefon: 08446 9201-0
www.oase-steinerskirchen.de

PAOSO, Kath. und Ev. Hochschulgemeinde Pasing
Paosostraße 10, 81243 München
Telefon: 089 881528
www.paoso.de

Organisatorisches

Das Kursangebot ist getragen von der Stabsstelle Seelsorge und Theologie und richtet sich an die Mitarbeiter/innen des Diözesan-Caritasverbands, der Fachverbände und der angeschlossenen Träger.

Die Mitarbeiterin/der Mitarbeiter **erhält im Kalenderjahr bis zu drei Tage Dienstbefreiung** unter Fortzahlung der Bezüge, wenn sie/er mit Einwilligung des Dienstgebers an Exerzitien teilnimmt. Dieses gilt gleichermaßen auch für religiöse Besinnungstage und Meditationstage, Tage der Lebensorientierung u. ä. (AVR § 10 Abs. 5).
Die Seminare in dieser Broschüre entsprechen diesen Anforderungen. Die **Kursgebühr** muss aus steuerrechtlichen Gründen grundsätzlich privat getragen werden. Zur Zahlung per Rechnung wird nach dem Kurs aufgefordert.

Wenn in der Ausschreibung nicht anders vermerkt, umfasst die Gebühr Vollverpflegung, Unterbringung in Einzelzimmern, Kursgebühr und Anteil an Organisationskosten.

Anmeldung:

Für alle Caritas- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unter
ibe.caritasmuenchen.org

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angeschlossener Verbände per E-Mail mit Anmeldeformular an
Besinnungstage@caritasmuenchen.org

Das Anmeldeformular können Sie unter folgendem Link im Internet herunterladen:
https://institut.caritas-nah-am-naechsten.de/de/weiterbildung/werteorientierung-spirituelle-angebote

Etwa **vier Wochen** vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer/innen je nach Anmeldesituation eine Zusage oder Absage per E-Mail mit weiteren Details zum Kurs. Die Anfahrtsorganisation kann von uns nicht übernommen werden. Wir stellen keine Teilnahmezertifikate aus.

Stornoregelung:
Für unsere Seminare gilt, wenn nicht anders vermerkt folgende Stornoregelung:
Ab 4 Wochen vor Seminarbeginn 50 %,
ab 14 Tage 100 % der Gebühr.

Wir wünschen Ihnen inspirierende Besinnungstage!

Herausgeber
Caritasverband der Erzdiözese für München und Freising e. V.
Stabsstelle Seelsorge und Theologie
Hirtenstraße 4
80335 München

Verantwortlich
Leitung der Stabsstelle Seelsorge und Theologie

Druck
Dimetria-VdK gemeinnützige GmbH, 94315 Straubing

09.2023/4844/ea/Änderungen und Irrtümer vorbehalten /Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V./Fotos: Caritas München