



DIÖZESE
SANKT
PÖLTEN

HOFFNUNGSVOLL UNTERWEGS

Stille, Meditation, Exerzitien

*Spirituelle Angebote
der Diözese St. Pölten*

**Jänner bis
Juli 2025**

Stille, Meditation, Exerzitien

*Halte die Hoffnung fest
spüre ihre Routen und Wege auf – nicht blauäugig und naiv
erwarte sie geduldig
traue ihrer verwandelnden Kraft über den Weg
mit nüchternem Blick auf die Realität*

*Hoffnung kennt keinen Ruhe-Stand
gib ihr risikobereit Zeit und Raum
für das Überraschende
allem Zweifel und Widerstand zum Trotz
lieber einmal mehr Hoffnungsträgerin/Hoffnungsträger
als Bedenkenträgerin/Bedenkenträger sein*

*Hoffnung ist kein billiges Trostpflaster
sondern nährt sich von Geschichten
die sie wecken und ihr (W)Orte geben
die vermehren statt bewahren
mit ihr im Marschgepäck gibt es Aussicht auf Veränderung*

*Hoffnung als Anti-Resignativum
gibt dir keinen Garantie-Schein
sondern vielmehr ein Versprechen:
da gibt es einen
für den nichts unmöglich erscheint
der seine Hoffnung in/auf dich setzt*

*Hoffnung sagt: Geh mutig weiter!
Gott hat den Anfang gemacht –
über das Wünschen und Erwarten hinaus
hüpft dir freudig Leben und Zukunft entgegen
schlag die Einladung des Lebendigen nicht aus
sei und bleib dran – als Pilgerin/Pilger der Hoffnung!*

HOFFNUNGSVOLL UNTERWEGS

Jede und jeder von uns trägt eine Hoffnung in sich. Manche hoffen auf bessere Zeiten, eine gute Zukunft, andere wiederum auf Erfolg, Frieden oder Gesundheit. Setzen wir unsere Hoffnung allerdings zu sehr in uns selbst, in andere Menschen oder große Pläne, so setzen wir sie mitunter in den Sand. Eines ist klar: Ohne Hoffnung können wir nicht leben. Sie ist jene Kraft, die uns bei Enttäuschungen, Rück- und/oder Schicksalsschlägen nicht verzagen lässt. Sie hält uns am Leben und gibt uns Mut zum Weitergehen; auch dann, wenn manches hoffnungslos verloren scheint. Sie ist eine Einstellung, die Zukünftiges betrifft und über das Wünschen hinausgeht. Dabei hoffen wir nicht untätig, sondern leben auf etwas hin.

Hoffnung ist – um es mit Papst Franziskus zu sagen – die „Atemluft eines Christen.“ Als Christen und Christinnen hoffen wir auf einen, der mit seiner Liebe den Anfang gemacht hat und der seine Hoffnung in jeden einzelnen von uns setzt. Wir hoffen auf Gott, der uns nicht aus dem Auge verliert und bei uns bleibt – in guten wie in schlechten Zeiten. Es handelt sich dabei um keine blauäugige Hoffnung. Wengleich sich nicht jede Hoffnung erfüllt, so speist sie sich doch auch aus dem Vertrauen, dass am Ende alles gut wird. Sie lebt davon, dass sich mit IHM nicht nur das eigene Leben verändert bzw. eine Bereicherung erfährt, sondern ebenfalls unsere Beziehungen und die Gemeinschaft der Kirche. Das wiederum hat positive, heilsame Auswirkungen auf die Welt. Hoffende Menschen haben so gesehen einen Weit-Blick.

Indem wir die Hoffnung, die unser Herz erfüllt, leb- und glaubhaft teilen, ihr (W)Orte geben, stiften wir andere zum Mit-hoffen an ...

Mit Gott an der Seite dürfen wir Hoffnung sammeln auf dem Pilgerweg unseres Lebens. Das vor uns liegende Heilige Jahr 2025, das unter dem Motto „Pilger der Hoffnung“ steht, will uns bei dieser Entdeckungsreise helfen. Die folgenden Angebote mögen Ihnen dabei wertvolle Hilfe und Anregung sein.

Viele hoffnungsvolle Schritte bzw. eine tragende Hoffnung im Herzen wünscht Ihnen Michaela E. Lugmaier.

INHALTSVERZEICHNIS

Zeit für mich – Zeit für Gott	
Abende	Seite 5
Einzelne Tage	Seite 6
Mehrere Tage / Wochenenden	Seite 7

Online-Angebote	Seite 11
------------------------	----------

Meditation	Seite 12
-------------------	----------

Spiritualität mit allen Sinnen	Seite 15
---------------------------------------	----------

Pilgern / Wallfahrten	Seite 17
------------------------------	----------

Exerzitien	Seite 19
-------------------	----------

Aus- & Fortbildung	Seite 25
-------------------------------	----------

Heiliges Jahr 2025	Seite 29
---------------------------	----------

Exerzitien- & Bildungshäuser	Seite 31
---	----------

Kursformate	Seite 34
--------------------	----------

ANMELDUNG

Anmeldung, wenn nicht anders angegeben,
in den jeweiligen Häusern.
Veranstalter, wenn nicht anders angeführt,
sind die jeweiligen Häuser bzw. Einrichtungen.



*Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den
Pfarren der Diözese St. Pölten können einen Förderungsbetrag
von € 20,- pro Tag (ab zwei vollen Tagen) beantragen.*

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

ABENDE

11. Jän. Jugendvesper

Weitere Termine: 8. Feb. / 8. März / 12. April / 10. Mai / 14. Juni / 12. Juli

Zeit: jeweils Sa. 20:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Fischer OSB

Ort: Stift Seitenstetten, Ritterkapelle,
Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

Anmeldung: nicht erforderlich

24. Jän. Bibelrunde

Weitere Termine: 21. Feb. / 14. März / 25. April / 23. Mai / 20. Juni

Zeit: Fr. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB und Team

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: nicht erforderlich

12. März Heilungsgottesdienst

Zeit: Mi. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: nicht erforderlich

22. April Synodales Gespräch, spirituelle Konversation ...

oder: wenn der Hl. Geist ein Wort mitredet

Spirituelle Konversation kann – wie die Weltsynode in Rom (2021-2024) deutlich machte – zu tiefen und bereichernden Erfahrungen führen. Sie ist gleichzeitig anspruchsvoll und verlangt sowohl nach einer Hinführung als auch einer Übungspraxis. Dabei handelt es sich

ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR GOTT

um mehr als ein Gespräch über spirituelle Themen; denn es geht um das Etablieren einer Kultur des Hörens aufeinander bzw. ein Hören auf den Geist Gottes. Dieser Abend möchte in die Methodik einführen, die Grundhaltungen, Stärken und Chancen für die Gremienarbeit aufzeigen und auch ein praktisches Erleben ermöglichen.

Termin 1: 22. April

Zeit: Di. 19:00–max. 21:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier, Abteilung
Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt,
Promenade 13, 3353 Seitenstetten

Kosten: € 15,-

Anmeldung: 07477/428 85 bzw. auf www.st-benedikt.at

Termin 2: 22. Mai

Zeit: Do. 19:00–max. 21:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier, Abteilung
Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt,
Eybnstr. 5, 3100 St. Pölten

Kosten: € 15,-

Anmeldung: 02742/352104, hiphaus@dsp.at

EINZELNE TAGE

1. März **Besinnungstag zum Beginn der Fastenzeit**

Stille (ver-)führt ...

In einer Welt voll Ablenkungen und Hektik ist es oft eine Herausforderung, die innere Ruhe zu finden.

Am Beginn der Fastenzeit wollen wir bewusst einen Boxenstopp einlegen und die heilsame, klärende Kraft der Stille erfahren. Gemeinsam mit Jesus begeben wir uns auf eine abenteuerliche Reise, die uns aufzeigt,

was im Leben wirklich zählt. Dabei begleiten uns
Impulse, Zeiten der Stille und des Austauschs.

Zeit: Sa. 9:00–16:30 Uhr

Leitung: Sr. Martina Winklehner SDS, Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Ort: Stift Seitenstetten, Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

Kosten: € 35,- inkl. Mittagessen

Anmeldung: bis 17. Februar 2025 bei Michaela E. Lugmaier,
Tel: 0676/8266 88 202, Mail: m.lugmaier@dsp.at

24. April Göttweiger Dialoge für Führungskräfte

Zeit: Do. 9:00–17:00 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB und Team

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: harald.preyer@preyer.wien

MEHRERE TAGE / WOCHENENDEN

30. Dez.–1. Jän. Meine Zeit steht in deinen Händen: Silvester alternativ feiern.

„Frieden“

Zeit: Mo. 16:00 Uhr–Mi. 13:00 Uhr

Leitung: P. Dominik Riegler OSB

Kosten: € 217,- VP/DZ; € 227,- VP/EZ

Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

Anmeldung: 07477/42300-232, kultur@stift-seitenstetten.at

7.–9. Feb. Glaubensvertiefung

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Kosten: € 177,- Unterkunft inkl. Verpflegung u.
€ 24,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

28. Feb.–2. März Handyfreie Zone – ein Wochenende zum Umgang mit unserer digitalen Welt

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr

Leitung: P. Prior Maximilian Krenn OSB und Team

Kosten: € 177,- Unterkunft inkl. Verpflegung u.
€ 24,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

28.–30. März Ein Wochenende mit dem hl. Benedikt

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr

Leitung: P. Prior Maximilian Krenn OSB und Team

Kosten: € 177,- Unterkunft inkl. Verpflegung u.
€ 24,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

4.–6. April Einkehrwochenende

*„Die Passion Christi“ Das Hl. Grabtuch
von Turin und Marthe Robin*

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. nach dem Mittagessen

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz und Mag. Gertrud Wally

Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339, www.foyersonntagberg.at,
kontakt@foyersonntagberg.at

13.–17. April Stille Tage mit dem Grabtuch von Turin

Zeit: So. 18:00 Uhr–Do. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB

Kosten: € 354,- Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 48,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

17.-20. April Ostern entgegen – Auferstehung feiern:

*Die drei österlichen Tage in der
Stifts- und Pfarrliturgie mitfeiern.*

Zeit: Gründonnerstag, 16:00 Uhr bis Ostersonntag, 14:00 Uhr

Leitung: P. Dominik Riegler OSB

Kosten: € 293,50 VP

Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

Anmeldung: 07477/42300-232; kultur@stift-seitenstetten.at

25.-27. April „Die Stimme der Erde hören“ –

ökospirituelle Tage mit Laudato Si

In diesen Tagen wollen wir mittels kurzer Impulse aus Laudato Si bzw. Laudate Deum, der Bibel und der benediktinischen bzw. ignatianischen Tradition wieder genauer hinsehen und -hören lernen, um das Flüstern, Stöhnen und Rufen der Erde zu vernehmen.

Elemente dieser Tage: Kurze Impulse und Anregungen, persönliche Zeiten der Stille und Reflexion, Austauschrunden, Liturgien, Wahrnehmungsübungen, ...

Zielgruppe: Menschen, denen das Thema Schöpfungsverantwortung ein Anliegen ist. Menschen, die sich in einer stillen Atmosphäre mit anderen zu dieser Thematik austauschen möchten. TN-Zahl: mind. 10 bis max. 18 Personen

Zeit: Fr. 17:00 Uhr–So. 13:00 Uhr

Leitung: Diakon Drs. Michael Kuhn, Brüssel, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter

Mag.^a Michaela E. Lugmaier, Abteilung Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten, Geistl. Begleiterin und Exerzitienbegleiterin

Kosten: € 110,- zzgl. Aufenthaltskosten € 120,-
(ev. im Zweibettzimmer)

Ort: Gästehaus Stift Melk, Abt-Berthold-Dietmayr-Str. 1,
3390 Melk

Anmeldung: bis 21. März 2025 bei m.lugmaier@dsp.at bzw.
unter 0676/826688202

6.–7. Juni Pfingstliche Tage für Frauen

„Feuer, das die Nacht erhellt“

Zeit: Fr. 14:30 Uhr–Sa. 17:00 Uhr

Leitung: Team der Franziskanerinnen Amstetten

Kosten: € 65,- (all inklusive)

Ort: Kloster der Franziskanerinnen,
Schloss Hainstetten 1, 3322 Viehdorf

Anmeldung: bis spätestens 3. Juni bei
Sr. Elvira Reuberger, 0676 8266 88 239,
elvira.reuberger@franziskanerinnen-amstetten.at

13.–15. Juni Einkehrwochenende im Schweigen

*„Die Hoffnung lässt nicht zu Grunde gehen“ (vgl. Röm 5,5)
Zum Hl. Jahr 2025*

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. nach dem Mittagessen

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339, www.foyersonntagberg.at,
kontakt@foyersonntagberg.at

28.–31. Juli Geistliche Tage für verheiratete Diakone

Allzeit in der Gegenwart Gottes leben

Zeit: Mo. 11:00 Uhr–Do. 13:00 Uhr

Leitung: P. Laurentius Resch OSB

Kosten: € 261,- VP

Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten

Anmeldung: 07477/42300-232; kultur@stift-seitenstetten.at

ONLINE-ANGEBOTE

12. Febr. Sehnsucht Leben Gebet online

Beten im Rhythmus des Tages (Stundengebet)

Zeit: Mi. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: P. Mag. Alois Köberl OSB, Stift Melk

Ort: Zoom / online – der Link wird nach erfolgter Anmeldung zugesandt.

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeldung: bis einen Tag vorher bei Michaela E. Lugmaier,
Tel: 0676/8266 88 202, Mail: m.lugmaier@dsp.at

13. Mai Sehnsucht Leben Gebet online

Beten, wenn die Geister sich vielfältig regen ...

Der Mensch sehnt sich nach einem glücklichen, erfüllten Leben in Frieden. Gleichzeitig sind im Alltag & Co. unterschiedliche Geister am Werk, die sich in Trost und Trostlosigkeit zeigen. An diesem Abend wollen wir dieser Dynamik und ihrer Auswirkung auf das Gebet nachspüren.

Zeit: Di. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Ort: Zoom / online – der Link wird nach erfolgter Anmeldung zugesandt.

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeldung: bis einen Tag vorher bei Michaela E. Lugmaier,
Tel: 0676/8266 88 202, Mail: m.lugmaier@dsp.at

31. März Jesusgebet kennenlernen – Online-Kurs für Anfängerinnen/Anfänger und Geübte

An drei Terminen wird in diese besondere Form des kontemplativen Betens eingeführt. Beim Jesusgebet handelt es sich um eine erprobte und einfache Gebetsweise, die zur Wahrnehmung (Achtsamkeit) und zu einem un-mittelbaren stillen Dasein vor Gott führt. Der Kurs bietet für Anfänger eine sehr gute Einführung und für Geübte eine wohltuende Auffrischung des Bekannten. Elemente dieses Online-Kurses sind:

ONLINE-ANGEBOTE

- » das Wahrnehmen der Natur, des eigenen Körpers und des Atems,
- » das Sitzen in der Stille und im Herzen,
- » auf den Namen „Jesus Christus“ zu lauschen,
- » sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Für die Teilnahme wird ein stabiler Internetzugang mit Mikrofon und Kamera sowie ein ruhiger Ort benötigt. Nach Anmeldung wird Ihnen der Link zum Onlineraum mitgeteilt. Die einzelnen Teile bauen aufeinander auf, weswegen eine Teilnahme an allen Terminen einzuplanen ist. Für eine vertiefende Information zum Jesusgebet, das auch als Herzensgebet bekannt ist, empfiehlt sich etwa: www.kontemplation-in-aktion.de

Weitere Termine: Mo. 31. März, 20:00–21:30 Uhr
Sa. 5. April, 14:00–17:00 Uhr
Do. 10. April, 20:00–21:30 Uhr

Begleitung: Dr. med. Lioba Buscher

Kosten: € 45,-

Anmeldung: geistlich.leben@bistum-trier.de oder
direkt via www.geistlichleben.de

Eine Kooperation der Fachstelle Geistlich leben des Bistums Trier, der Fachstelle Geistliche Begleitung der Erzdiözese Freiburg und der Abteilung Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten.

MEDITATION

2.–6. Jän. Schweigend in Gottes Gegenwart verweilen

Christliche Kontemplation

Zeit: Do. 10:00 Uhr–Mo. 9:00 Uhr

Leitung: Sr. Huberta Rohrmoser,
Meditations- und Exerzitienleiterin, Erla

Kosten: € 125,- zzgl. Aufenthalt
Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten, bildungszentrum@st-benedikt.at
Anmeldung: erforderlich unter 07477/428 85 bzw. www.st-benedikt.at

3.-5. Jän. Kurzeinführungskurs in die kontemplative Lebenshaltung & in das Jesusgebet nach P. Franz Jalics SJ

Zeit: Fr. 16:00 Uhr–So. 13:00 Uhr
Leitung: P. Dominik Riegler OSB
Kosten: € 227,- (Nächtigung mit Vollpension, Begleitung zzgl. OT)
Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten
Anmeldung: 07477/42300-232, kultur@stift-seitenstetten.at

4. Jän. Einübung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet nach P. Franz Jalics SJ

Weitere Termine: 18. Jän. / 1. Feb. / 15. Feb. / 1. März / 15. März /
29. März / 12. April / 26. April / 10. Mai / 24. Mai /
7. Juni / 21. Juni / 5. Juli
Zeit: jeweils von Sa. 9:00–16:00 Uhr
Leitung: P. Dominik Riegler OSB
Kosten: freiwillige Spenden
Ort: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten
Anmeldung: 07477/42300-232, kultur@stift-seitenstetten.at

11. Jän. Meditation „Lectio Divina“

Weitere Termine: 8. Feb. / 1. März / 12. April / 10. Mai / 14. Juni
Zeit: jeweils Sa. 16:30–18:00 Uhr
anschließend Vesper mit den Karmelitinnen
Leitung: Sr. M. Johanna Jarma
Ort: Karmelitinnenkloster, Maria Jeutendorf 23,
3140 Pottenbrunn
Anmeldung: 02784/2733, johanna.mj@karmel.at

13. Jän. Meditation – kontemplatives Gebet

Weitere Termine: jeden Montag
Zeit: Mo. 16:30–18:00 Uhr
Leitung: Sr. M. Johanna Jarma und Sr. Erika Maria Radner
Ort: Karmelitinnenkloster, Maria Jeutendorf 23,
3140 Pottenbrunn
Anmeldung: 02784/2733, johanna.mj@karmel.at

MEDITATION

13. Jän. Meditation im Alltag für Geübte nach P. Franz Jalics SJ

Weitere Termine: 17. Feb. / 17. März / 7. April / 12. Mai / 23. Juni

Zeit: Mo 18:30–20:00 Uhr

Leitung: Anita Spannagl, Religionslehrerin

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Pfarrzentrum Nußdorf ob der Traisen, Bäcker-gasse 9,
3134 Nußdorf ob der Traisen

Anmeldung: Pfarre Nußdorf, 02783/8414 oder 0676/8266 34 273,
nussdorf@dsp.at

25. Jän. Meditieren mit Franz und Klara von Assisi *Meditationsnachmittag*

Weitere Termine: 22. März / 10. Mai

Zeit: Sa. 15:00–18:00 Uhr

Leitung: Team der Franziskanerinnen in Zwettl

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Kloster der Franziskanerinnen Zwettl,
Klosterstraße 10, 3910 Zwettl

Anmeldung: Sr. Beatrice Heigl, 0676 8266 88176,
elke.heigl25@gmail.com

16.–18. Mai Meditationswochenende *Meditation*

Zeit: Fr. 17:00 Uhr–So. 15:00 Uhr

Leitung: Harry Baumgartner

Kosten: € 160,- zzgl. Übernachtung und Vollpension

Ort: Stift Altenburg, Abt Placidus Much-Str. 1,
3591 Altenburg

Anmeldung: Harry Baumgartner, Villenweg 4, 2824 Seebenstein
0680/2471673, harry.baumgartner@gmx.at,
www.shakomar.at

SPIRITUALITÄT MIT ALLEN SINNEN

28. Jän. Tanzend beten – betend Tanzen

Unterwegs als „Pilger der Hoffnung“

Zeit: Di. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Kapelle im Maria Ward Haus am Lilienhof, St. Pölten

Anmeldung: erforderlich, 0676/717 4209, maria.zehetgruber@aon.at

26. Feb. Singtreffen – Offenes Singen

Zeit: Mi. 18:30–21:30 Uhr

Leitung: P. Johannes Paul Abrahamowicz OSB

Ort: Exerzitenhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: nicht erforderlich

11. März Bibel und Frühstück

Bibel teilen in der Fastenzeit

Weitere Termine: 25. März / 8. April

Zeit: Di. 9:00–10:30 Uhr

Leitung: Sr. Elvira Reuberger

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Kloster der Franziskanerinnen Amstetten,
Rathausstraße 26, 3300 Amstetten

Anmeldung: Sr. Elvira Reuberger, 0676/8266 88239

elvira.reuberger@franziskanerinnen-amstetten.at

12. März Tanzend beten – betend Tanzen

Umkehren und aufblühen in der Fastenzeit

Zeit: Mi. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: € 10,-

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten, bildungszentrum@st-benedikt.at

Anmeldung: erforderlich unter 07477/42885 bzw. www.st-benedikt.at

SPIRITUALITÄT MIT ALLEN SINNEN

20. März Tanzend beten – betend Tanzen

Umkehren und aufblühen in der Fastenzeit

Zeit: Do. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Kapelle im Maria Ward Haus am Lilienhof, St. Pölten

Anmeldung: erforderlich, 0676/717 4209, maria.zehetgruber@aon.at

7.–13. April 6 Nächte / Fastenwoche vor Ostern

Fasten nach Buchinger/Lützner

Zeit: Mo. 17:00 Uhr–So. nach dem Frühstück

Leitung: Marie Spiesmaier

Kosten: <https://www.stift-altenburg.at/seminare-naechtigungen/>

Ort: Stift Altenburg, Abt Placidus Much-Str. 1,
3591 Altenburg

Anmeldung: 02982/3451-9014, 0664/801144-14,
gaestehaus@stift-altenburg.at,
Marie Spiesmaier; 0676/6789203,
marie.spm@hotmail.com

11.–12. April Bibeltanzwochenende

Tanz in die Passion

Zeit: Fr. 18:00 Uhr (Abendessen)–Sa. 17:00 Uhr

Leitung: Michaela Pfaffenbichler, Tanzleiterin „Bibel getanzt“

Kosten: € 85,- zzgl. Aufenthalt

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten, bildungszentrum@st-benedikt.at

Anmeldung: erforderlich unter 07477/42885 bzw. www.st-benedikt.at
oder bei Michaela Pfaffenbichler, 0677/636 05 609,
michaelapfa@gmx.at

4. Juni Tanzend beten – betend Tanzen

Komm, heilige Geistkraft!

Zeit: Mi. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: Mag.^a Maria Zehetgruber, Geistliche Begleiterin

Kosten: freiwillige Spenden

Ort: Kapelle im Maria Ward Haus am Lilienhof, St. Pölten

Anmeldung: erforderlich, 0676/717 4209; maria.zehetgruber@aon.at

PILGERN / WALLFAHRTEN

4. Jän. Pilgern mit Ausblick – Neujahrspilgerung

Pilger der Hoffnung

„Was das Herz berührt, setzt die Füße in Bewegung.“
(Sprichwort aus Ruanda) „Am Übergang zum neuen Jahr lacht uns die Hoffnung an und flüstert, es werde uns mehr Glück bringen.“ (Alfred Tennyson, brit. Dichter, 1809–1892)

Pilgern symbolisiert Aufbruch-Unterwegssein-Ankommen. Das Neue Jahr lädt uns ein zum gemeinsamen Aufbruch und zum Neubeginn. Mit Hoffnung im Herzen und im Gepäck sind wir zu einem Ort mit Ausblick unterwegs, begleitet von Impulsen, Liedern, Stille und Gespräch.

Ziel: St. Georgen/Klaus

Treffpunkt: Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten

Zeit: Sa. 9:00–13:00 Uhr; Rückkehr ca. 12:00 Uhr mit dem Bus des Bildungszentrums, anschließend Mittagessen. Wir pilgern bei jedem Wetter.

Begleitung: Lucia und Johannes Deinhofer, Leitung BZ St. Benedikt

Kosten: € 14,- zzgl. Mittagessen (im Bildungszentrum möglich)

Anmeldung: bis 2.1.2025: 07477/42885 bzw. www.st-benedikt.at

5. April Von Marterl zu Marterl in Reichersdorf und Getzersdorf im Rahmen des diözesanen Pilgerstarts 2025

Zeit: Sa. 9:00–13:00 Uhr, Abschluss beim Heurigen
(Weglänge: 5 km)

Leitung: Sylvia und Hans Ströbitzer

Treff- u. Zielpunkt: Kirche in Reichersdorf

Kosten: freiwillige Spenden

Mitzunehmen: Gutes Schuhwerk, Regenschutz

Anmeldung: 0699/12402976, h.stroebi@utanet.at

Veranstalter: KBW Nußdorf und Hollenburg

22. April Es blüht vor uns her

Mostbaumpilgerung im Herzen des Mostviertels

3-teilige Pilgerung rund um Seitenstetten

Termine: Mi. 23. April, 8:00–14:00 Uhr

Do. 24. April, 8:00–14:00 Uhr

Fr. 25. April, 8:00–14:00 Uhr

Teilnahme an einzelnen Tagen möglich.

Ziele werden noch bekanntgegeben.

Leitung: Mag.^a Lucia Deinhofer u.a.

Kosten: direkt im Bildungszentrum zu erfragen

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten, bildungszentrum@st-benedikt.at

Anmeldung: erforderlich unter 07477/42885 bzw. www.st-benedikt.at

1.–4. Mai Pilgerwochenende „Pilgern“

Leitung: Martina Draper, Fotografin und Trekkingguide

Kosten: <https://www.stift-altenburg.at/seminare-naechtigungen/>

Ort: Stift Altenburg, Abt Placidus Much-Str. 1,
3591 Altenburg

Anmeldung: martina.draper@me.com

**25. Mai Pilger-Wallfahrt nach Maria Neustift
für Rollstuhlfahrer**

Diese Pilgerung ist für Kinder, Jugendliche und erwachsenen Menschen gedacht, die ihre motorischen/kognitiven Fähigkeiten durch Unfälle und Erkrankungen verloren haben.

Wir pilgern mit dem eigenen Rollstuhl, mit einer Bezugsperson, mit einer Pflegeperson, mit einem Pfarrangehörigen, nach eigener Wahl.

Eine Anmeldung mit einem Erstgespräch für die Organisation und Koordination ist uns sehr wichtig!

Ansprechpartnerin: Theresia Kimmerstorfer, 0664/1670277,
theresia.kimmerstorfer@gmx.at

Anmeldung: bis 31.03.2025

EXERZITIEN

6. März Exerzitien im Alltag

Weitere Termine: 13. März / 20. März / 27. März / 3. April / 10. April /
24. April

Zeit: jeweils Do. 20:00 Uhr

Leitung: Abt Berthold Heigl OSB, P. Laurentius Resch OSB,
Mag. Thomas Pichler

Ort: Stift Seitenstetten, Benediktussaal

Anmeldung: erforderlich unter 07477/428 85 bzw. www.st-benedikt.at

10. März Exerzitien im Alltag

Weitere Termine: 17. März / 24. März / 31. März / 7. April

Zeit: jeweils Mo. 19:00–21:00 Uhr

Leitung: P. Maximilian Krenn OSB und Team

Kosten: € 14,-

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: erforderlich, 0664/80 181 333 bzw.
exerzitien@stiftgoettweig.at

5. März Exerzitien im Alltag mit Kinderbetreuung

Weitere Termine: 12. März / 19. März / 26. März / 2. April / 9. April

Zeit: jeweils Mi. 8:30–10:30 Uhr

Leitung: Abt Columban Luser OSB und Team

Kosten: € 14,-

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: erforderlich, 0664/80 181 333 bzw.
exerzitien@stiftgoettweig.at

EXERZITIEN

27. Dez.–1. Jän. Grundexerzitionen im Schweigen

*„Heute ist euch der Retter geboren;
er ist der Christus der Herr“ (Lk 2,11)*

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–Mi. nach dem Mittagessen

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339, www.foyersonntagberg.at,
kontakt@foyersonntagberg.at

26.–31. Jän. Schweige- und Einzelexerzitionen

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Kosten: € 442,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 60,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitionenhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitionen@stiftgoettweig.at

17.–23. Feb. Grundexerzitionen im Schweigen

*„Das ist mein Leib, der für Euch hingegeben wird“ (Lk 22,19)
Eucharistie, Quelle und Höhepunkt des ganzen christli-
chen Lebens*

Zeit: Mo. 18:00 Uhr–So. nach dem Mittagessen

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339, www.foyersonntagberg.at,
kontakt@foyersonntagberg.at

9.–14. März Schweige- und Einzelexerzitionen mit Fasten

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und medizinische Beratung

Kosten: € 392,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 60,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig
Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

17.-23. März Grundexerzitien im Schweigen

*„Durch dieses Evangelium werdet Ihr gerettet werden“
(1, Kor 15,2)*

Zeit: Mo. 18:00 Uhr–So. nach dem Mittagessen
Leitung: P. Ernst L. Strachwitz
Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension
Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6
Anmeldung: 07448/3339, www.foyersonntagberg.at,
kontakt@foyersonntagberg.at

28.-30. März Tage der Stille - Kurzexerzitien in der Fastenzeit

Atemholen für die Seele

Zeit: Fr. 18:00 Uhr (Abendessen)–So. 18:00 Uhr
Leitung: Mag. Thomas Pichler, Pass. Monika Zlabinger,
Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Kosten: € 95,- zzgl. Aufenthaltskosten
Ort: Bildungszentrum St. Benedikt Seitenstetten,
Promenade 13, 3353 Seitenstetten
Anmeldung: erforderlich unter 07477/42885 bzw. www.st-benedikt.at

**30. März–2. April Exerzitien für Priester und Diakone,
Vortragsexerzitien (mit Schweigen)**

Von Innen Leben

Zeit: So. abends–Mi. mittags
Leitung: P. Antonio Sagardoy OCD, Bischofsvikar für die
Personen des geweihten Lebens, Diözese St. Pölten
Kosten: € 276,- inkl. Vollpension
Ort: Stift Lilienfeld, 3180 Lilienfeld, Klosterrotte 1
Anmeldung: 02762/52420, pforte@stift-lilienfeld.at

EXERZITIEN

15.–20. April Grundexerzitionen im Schweigen in der Hl. Woche

„Durch seine Wunden sind wir geheilt“ (Jes 53,5)

Zeit: Di. 18:00 Uhr–So. nach dem Frühstück

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339, www.foyersonntagberg.at,
kontakt@foyersonntagberg.at

17.–20. April Osterexerzitionen

Zeit: Do. 16:00 Uhr–So. 13:30 Uhr

Leitung: P. Maximilian Krenn OSB

Kosten: € 265,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 36,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitionenhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitionen@stiftgoettweig.at

12.–15. Mai Wanderexerzitionen

Zeit: Mo. 18:00 Uhr–Do. 20:00 Uhr

Leitung: Abt Columban Luser OSB u. Fr. Thomas Au OSB

Kosten: € 265,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 36,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitionenhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitionen@stiftgoettweig.at

15.–19. Juni Pilgerexerzitionen

Zeit: So. 18:00 Uhr–Do. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Kosten: € 354,- Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 48,- Kursbeitrag, zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitionenhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitionen@stiftgoettweig.at

29. Juni–5. Juli Priesterexerzitien im Schweigen

„Er nahm das Brot in seine hl. und ehrwürdigen Hände“

Zeit: So. 18:00 Uhr–Sa. nach dem Mittagessen

Leitung: Regens Martin Leitner

Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339, www.foyersonntagberg.at,
kontakt@foyersonntagberg.at

6.–11. Juli Schweige- und Einzelexerzitien

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. 13:30 Uhr

Leitung: P. Christian Gimbel OSB und Team

Kosten: € 442,50 Unterkunft inkl. Verpflegung und
€ 60,- Kursbeitrag zzgl. Ortstaxe

Ort: Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig,
3511 Furth bei Göttweig

Anmeldung: 0664/80 181 333 bzw. exerzitien@stiftgoettweig.at

11.–19. Juli Tanzexerzitien

*Ich kann nicht tanzen, Gott, es sei denn, du führtest mich.
Mechthild von Magdeburg*

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–Sa. 13:30 Uhr

Leitung: Michaela Pfaffenbichler, Tanzleiterin „Bibel getanzt“

Begleitung: Sr. Maria Illich SSPS, Steyler Missionarin, Brixen,
Thomas Pichler, geistl. Assistent BZ St. Benedikt

Kosten: VP im EZ mit DU/WC: € 572,- |
Kursgebühr: € 400,- | Solidaritätsbeitrag: € 480,-

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten, bildungszentrum@st-benedikt.at

Anmeldung: erforderlich unter 07477/42885 bzw. www.st-benedikt.at
oder bei Michaela Pfaffenbichler, 0677/636 05 609,
michaelapfa@gmx.at

13.–19. Juli Lies ein Stück Holz – Exerzitien für Frauen

*... einen Stein, ein Blatt, die Blindenschrift eines
Menschengesichts; es wird deine Sprache, dein Leben
verändern. (nach Christine Busta)*

EXERZITIEN

Zeit: So. 18:00 Uhr–Sa. 14:00 Uhr
Leitung: Susanne Schuster, Spirituelle Begleiterin, Holzkünstlerin, (Lehr-)Supervisorin & Coach, Kunsttherapeutin
Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13, 3353 Seitenstetten, bildungszentrum@st-benedikt.at
Anmeldung: erforderlich unter 07477/42885 bzw. www.st-benedikt.at
Mitveranstalter: Katholische Frauenbewegung
Informationen: Susanne Schuster, 0676/7127822, www.HolzWege.at

13.–18. Juli Wanderexerzitien im Schweigen

*„Gott sah alles an, was er gemacht hatte:
und siehe, es war sehr gut“ (Gen 1,31)*

Zeit: So. 18:00 Uhr–Fr. nach dem Mittagessen
Leitung: Pfr. Karl Mittendorfer
Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension
Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH, 3332 Sonntagberg Nr. 6
Anmeldung: 07448/3339, www.foyersonntagberg.at, kontakt@foyersonntagberg.at

20.–26. Juli Ignatianische Schweigeexerzitien

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Wir suchen die Weite, manchmal auch das Weite. Einen Freiraum, der neue Aussicht(en) und eine neue Beziehungsqualität zu unserer Mit- und Umwelt schenkt, der aus der Enge des eigenen Lebens hinausführt. Der weite Raum meines Lebens ist umfasst von Gottes Liebe. In Gottes Gegenwart darf ich aufatmen, meiner Sehnsucht Raum geben, mich für Gottes Wirken in meinem Leben öffnen. Dazu wollen diese Exerzitentage einladen.

Zeit: So. 18:00 Uhr–Sa. nach dem Mittagessen
Leitung: Sr. Martina Winklehner SDS, Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Kosten: € 125,- zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Ort: Stift Seitenstetten, Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten
Anmeldung: bis spätestens 27. Juni 2025, Mag.^a Michaela E. Lugmaier, Diözese St. Pölten, 0676/8266 88 202, m.lugmaier@dsp.at

28. Juli–3. Aug. Grundexerzitionen im Schweigen

„Das ist mein Gebot, dass Ihr einander liebt,
so wie ich Euch geliebt habe“ (Joh 15,12)

Zeit: Mo. 18:00 Uhr–So. nach dem Mittagessen

Leitung: P. Ernst L. Strachwitz

Kosten: € 80,-/Person/Tag inkl. Vollpension

Ort: „Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH,
3332 Sonntagberg Nr. 6

Anmeldung: 07448/3339, www.foyersonntagberg.at,
kontakt@foyersonntagberg.at

AUS- & FORTBILDUNG

14.–15. Feb. Fortbildung für Geistliche Begleiter & Begleiterinnen

„Sterben, Tod, Trauer, Abschied – als Themen in der
Geistlichen Begleitung.“

„Wir müssen Osterleute sein, tief verwurzelt in der Welt
und ihrem Schmerz, doch stets im gleichen Blickwinkel
den Gott, der uns gemacht hat und der unserem Leben
und Sterben einen Sinn geben kann.“ (S. Cassidy)

Dieses Wort der Hospizpionierin Sheila Cassidy soll
gleichsam den ‚Roten Faden‘ bilden, der uns durch den
Seminartag führt. Dabei wollen wir gemeinsam aus
wechselnden Perspektiven die vorgegebene Thematik
in den Blick nehmen: Sterben, Tod, Trauer, Abschied –
als Themen in der Geistlichen Begleitung. Das Seminar
bietet keinen Ersatz für Fortbildung in Sterbe- und Trau-
erbegleitung, sondern will für diese Themen im Rahmen
einer Geistlichen Begleitung sensibilisieren.

Zeit: Fr. 17:00 Uhr–Sa. 17:00 Uhr

Leitung: P. Dr. Klaus Schweiggel, Jesuit. Priesterseelsorger in der
Diözese Linz, Exerzitenbegleiter, Geistl. Begleitung.

Kosten: € 15,- für Geistliche Begleiterinnen und Begleiter der
Diözese St. Pölten

€ 50,- für Teilnehmende aus anderen Diözesen
Die Aufenthaltskosten sind selbst zu bezahlen.

Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Promenade 13,
3353 Seitenstetten

Anmeldung: bis 10. Jänner 2025 bei Mag.^a Michaela E. Lugmaier,
Tel: 0676/8266 88 202, Mail: m.lugmaier@dsp.at

Mai–Nov. 2025 „Die Kunst eines Geistlichen Gesprächs“ – Lehrgang

Der Lehrgang sieht neben Themen der Spiritualität
wesentliche Grundhaltungen der Gesprächsführung
und das Einüben in die konkrete Praxis vor.

Termine: 16.–18. Mai / 27.–29. Juni / 5.–7. Sept. / 7.–9. Nov. 2025

Zeit: Fr. 18:00 Uhr–So. 13:30 Uhr

Leitung: Sr. Christa Huber CJ, Mag.^a Michaela E. Lugmaier

Referent: P. Josef Maureder SJ

Ort: Kardinal König Haus, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

Kosten: € 1.750,- (€ 930,- Kursgebühr; € 820,- inkl. VP für alle
vier Module)

Anmeldung: bis 15.01.2025 im Kardinal König Haus (Motivations-
bogen downloadbar) Wohnen im Kardinal König Haus
erforderlich!

**Aug. 2025–Nov. 26 Ausbildungslehrgang für Begleiterinnen & Begleiter
von Kontemplationsgruppen nach P. Franz Jalics SJ**

Meditation und Alltag gehören zusammen. Wenn wir
zu uns selbst kommen, uns besser wahrnehmen, auf
Gottes Gegenwart in unserer Tiefe horchen, wird uns
neue Kraft geschenkt. Wir kehren gestärkt in den Alltag
zurück und können uns wieder mit Freude unseren Mit-
menschen und unseren Aufgaben zuwenden. Christliche
Meditation geht von der Überzeugung aus, dass sich
der lebendige, liebende Gott in Christus geoffenbart hat
und ich IHN in meiner Tiefe erfahren, IHM auch in mir
begegnen kann.

Die Absolventinnen und Absolventen des Lehrgangs
sind befähigt Gruppen zu leiten mit Teilnehmenden, die
Exerzitien nach P. Franz Jalics SJ besucht haben und im

Alltag weiter meditieren möchten. Darüber hinaus sind sie in der Lage, auch neue Teilnehmende kompetent in den Gebetsweg einzuführen.

Inhalt und methodische Gestaltung orientieren sich am Aufbau, der Dynamik und den Übungselementen der kontemplativen Exerzitien nach P. Franz Jalics. Während der Ausbildung soll mit einer Gruppe geübt werden.

Voraussetzung ist regelmäßiges Meditieren und das vier geschlossene kontemplative Exerzitien absolviert wurden. Mitzubringen ist die Bereitschaft, selber einen geistlichen Weg zu gehen und sich geistlich begleiten zu lassen. Vor Lehrgangsbeginn ist ein Gespräch mit Sr. Huberta Rohrmoser vorgesehen. Die Teilnahme an allen Lehrgangseinheiten ist notwendig.

Zielgruppe: Menschen, die diese Kontemplationsgruppen in Pfarren oder regional begleiten wollen.

Termine: Kontemplative Exerzitien mit Einzelbegleitung
Fr. 15. Aug. 18:00 Uhr (Beginn mit Abendessen) bis
Mo. 25. Aug. 2025, 10:00 Uhr nach dem Frühstück

Kurstermine: 26.-27. Sept. 2025 / 14.-15. Nov. 2025 / 30.-31. Jän. 2026 /
24.-25. April 2026 / 19.-20. Juni 2026, jeweils Fr.,
14:00 Uhr bis Sa. 16:30 Uhr

Kontemplative Exerzitien mit Einzelbegleitung:
Sa. 15. Aug. 2026, 18:00 (Beginn mit Abendessen) bis
Di. 25. Aug. 2026, 10:00 Uhr nach dem Frühstück
Fr. 16.-17. Oktober 2026 / 20.-21. Nov. 2026,

Anmeldung & Info: Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten,
Promenade 13, 3353 Seitenstetten, 07477/42885
bzw. <http://www.st-benedikt.at>

Okt. 2025–Aug. 26 Wege zum Leben gemeinsam gehen

*Zertifizierter Lehrgang für Pilgerbegleiterinnen
und -begleiter*

Immer mehr Menschen unterbrechen den Alltag, ziehen die Wanderschuhe an, packen den Rucksack und machen sich auf den Weg, um zu pilgern. Dieser Lehrgang befähigt die Teilnehmenden, einzelne Personen oder Gruppen auf Pilgerungen spiritueller zu begleiten, diese zu organisieren und die Faszination des Pilgerns zu vermitteln.

Termine: 24.–26. Okt. 2025, 23.–25. Jän. 2026, 20.–22. März 2026,
13.–15. Mai 2026, 28.–29. Aug. 2026

5 Module im Bildungszentrum St. Benedikt und ein Online-Abend mit Melanie Wolfers zum Thema „Kraft des Vergebens. Zusätzliche Online-Module bei Bedarf. Unverbindliche Infoabende – Anmeldung erbeten!

Do. 12. Juni 2025, 19:00 Uhr, Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten

Di. 9. Sept. 2025, 19:00 Uhr, Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Mi. 17. Sept. 2025, 18:30 Uhr, Online via Zoom

Nähere Infos zu den Modulen und Referentinnen und Referenten unter www.st-benedikt.at

Abschlussvoraussetzungen: Projektarbeit (Ausarbeitung einer Praxispilgerung) sowie ein Buchexzerpt und Erarbeitung einer spirituellen Kirchenführung.

Lehrgangsleitung: Dipl.Päd.ⁱⁿ Monika Angerer, Religionspädagogin,
Pilgerbegleiterin

Hospizbegleiterin: Mag.^a Lucia Deinhofer Theologin, Religionspädagogin,
Leitung BZ St. Benedikt;
Mag.^a Margarethe Gruber, Bildungsmanagerin,
BZ St. Benedikt

Kosten: € 960,- (ohne Nächtigungen und Verpflegung)

Anmeldung: Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten,
Promenade 13, 3353 Seitenstetten, 07477/42885 bzw.
margarethe.gruber@st-benedikt.at; www.st-benedikt.at
Motivations schreiben und Lebenslauf erforderlich
bis 8. Oktober 2025

HEILIGES JAHR 2025

12. März Vergebung und Versöhnung als Weg zum Frieden

Es soll um das Sakrament der Versöhnung gehen und welche Bedeutung es für den inneren Frieden und für ein versöhntes Zusammenleben hat.

Vortrag, Impulse und Austausch

Leitung: P. Josef Maureder SJ, Priester, Psychotherapeut und Leiter des Bereichs Spiritualität und Exerzitien im Kardinal König Haus, Wien

Kosten: € 10,-

Ort: Zoom – der Link wird nach erfolgter Anmeldung zugesandt

Anmeldung: bis 5. März bei Mag.^a Michaela E. Lugmaier, m.lugmaier@dsp.at bzw. 0676/8266 88 202

11. April „Pilger der Hoffnung“ – Vortrag und Gespräch

Pilgern – Woraufhin wir unterwegs sind, dahin werden wir verwandelt

Als Menschen sind wir immer unterwegs, insbesondere in einer Gesellschaft mit so hoher Mobilität wie der unsrigen. Vom Arbeitsweg, dem Spaziergang oder der Wanderung – hin zu Urlaubs- und Bildungsreisen, Gruppenfahrten oder einfach Besuchen, die wir machen – wir bewegen uns fort. Wer spirituell lebt, fragt nach dem tieferen Sinn und der Motivation des Unterwegsseins. Spiritualität richtet alle Mobilität auf ein tieferes Ziel hin aus, auf eine „heilige Stätte“. Dazu lädt das Heilige Jahr mit dem Motto „Pilger der Hoffnung“ ein.

Ein Abend, der vom konkreten Pilgern erzählt, auf die biblischen Pilgerpsalmen schaut und so zu einer Pilger-spiritualität für den Alltag inspirieren will.

Eine Kooperation mit der Fachstelle Spiritualität / Fachbereich Glauben Heute, Diözese Linz.

Zeit: 19:00 Uhr

Leitung: P. Dr. Christian M. Rutishauser SJ, Prof. für Judaistik und Theologie, Luzern

Kosten: € 15,-

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5,
3100 St. Pölten, www.hiphaus.at

Anmeldung: 02742/352104, hiphaus@dsp.at

12. April „Freiheit kommt von innen“ –

Spiritueller Tag in der Fastenzeit

Ziel jedes geistlichen Übens besteht darin, liebesfähiger zu werden. „In der Liebe ist keine Angst“, steht in 1 Joh 4,18 geschrieben. In der Liebe ist auch kein Zwang.

Liebe ist Ausdruck wahrer Freiheit. So zielt christliche Spiritualität nicht darauf ab, besonders fromm zu sein oder geistliche Erfahrungen zu machen. Diese sind vielmehr da, um in innere Freiheit und in die Liebesfähigkeit zu führen. Jeder Mensch ist berufen, auf diese Weise sich täglich neu im Abbild Gottes erschaffen zu lassen und durch Imitatio Dei Gott ähnlich zu werden. Dazu lädt das Neue Testament in die Nachfolge Jesu ein, und Gott stattet jeden Menschen mit dem Heiligen Geist aus. Ein geistlicher Tag, um durch geistliches Üben innerlicher freier und liebesfähiger zu werden.

Eine Kooperation mit der Fachstelle Spiritualität /
Fachbereich Glauben Heute, Diözese Linz.

Zeit: 9:00–17:30 Uhr

Leitung: P. Dr. Christian M. Rutishauer SJ, Prof. für Judaistik
und Theologie, Luzern

Kosten: € 50,- zzgl. Mittagessen

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5,
3100 St. Pölten, www.hiphaus.at

Anmeldung: 02742/352104, hiphaus@dsp.at

EXERZITIEN- & BILDUNGSHÄUSER

Bildungshaus St. Hippolyt

3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5
Tel: 02742/352104, Fax: 02742/313352
Mail: hiphaus@dsp.at
<http://www.hiphaus.at>

Bildungshaus Laudato Si

3910 Zwettl 1
Tel: 02822/20202-25
Mail: bildungshaus@stift-zwettl.at
<http://www.stift-zwettl.at/bildungshaus>

BildungsZentrum St. Benedikt

3353 Seitenstetten, Promenade 13
Tel: 07477/42885
Mail: bildungszentrum@st-benedikt.at
<http://www.st-benedikt.at>

Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

3511 Furth bei Göttweig
Tel: 0664/80 18 13 33
Mail: exerzitien@stiftgoettweig.at
<https://www.stiftgoettweig.at>

„Haus am Sonntagberg“ gem. GmbH

3332 Sonntagberg 6
Tel: 07448/3339
Mail: kontakt@foyersonntagberg.at
<http://www.foyersonntagberg.at>

EXERZITIEN- & BILDUNGSHÄUSER

Karmelitinnenkloster Karmel Mater Dolorosa

3140 Pottenbrunn, Maria Jeutendorf 23

Tel: 02784/2733

Mail: maria_jeutendorf@karmel.at

<http://www.jeutendorf.karmel.at>

Stift Altenburg – Gästehaus

3591 Altenburg, Abt Placidus Much-Straße 1

Tel: 02982/3451-14 (Christine Zinner)

Mail: gaestehaus@stift-altenburg.at

<http://www.stift-altenburg.at>

Stift Geras – Gästehaus

2093 Geras, Hauptstraße 1

Tel: 0720/880860

Mail: gaestehaus@stiftgeras.com

<http://www.stiftgeras.com>

Stift Melk

3390 Melk, Abt-Berthold-Dietmayr-Straße 1

Tel: 02752/555-450

Mail: gastpater@stiftmelk.at

<http://www.stiftmelk.at>

Haus Gennesaret

3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1

Tel: 0676/8266 35 400

laurentius@stift-seitenstetten.at

Das Haus Gennesaret ist eine Einrichtung der Diözese St. Pölten im Stift Seitenstetten und bietet einen Ort, wo sich Jugendliche und Erwachsene mit geistlicher Begleitung auf die Suche nach ihrer Berufung begeben können. Neben den spirituellen Angeboten besteht die Möglichkeit, mehrere Tage in Stille zu verbringen – einzeln oder in einer kleineren Gruppe.

Stift Seitenstetten

3353 Seitenstetten, Am Klosterberg 1

Tel: 07477/42300-232, Fax: DW 50

Mail: kultur@stift-seitenstetten.at

<http://www.stift-seitenstetten.at>

Zisterzienserstift Lilienfeld

3180 Lilienfeld, Klosterrotte 1

Tel: 02762/52420, Fax: DW 13

Mail: pforte@stift-lilienfeld.at

<http://www.stift-lilienfeld.at>

KURSFORMATE

Exerzitien (allgemein)

Geistliche Übungen (Lebensbetrachtungen, Schriftmeditation, Gebet, Stille), um das eigene Leben tiefer in Verbindung mit Gott zu bringen. Meist in einer kleinen Gruppe mit gemeinsamen Mahlzeiten, Gebetszeiten, Gottesdienst.

Kurzexerzitien – Besinnungstage

3 bis 6 Tage in einer Gruppe zum Kennenlernen von Exerzitien und als Einführung in die Gebets- und Übungsweisen. Fragen des eigenen Lebens und Glaubens können Thema werden.

Einzelexerzitien

Kurse von meist 6 bis 10 Tagen in einer kleinen Gruppe. In der Regel durchgängiges Schweigen, mehrmals am Tag Zeiten für Geistliche Übungen, täglich ein Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin, um über den persönlichen inneren Weg zu sprechen.

Vortragsexerzitien

Ein- oder mehrmals täglich Impulse und Vorträge zu Fragen des Glaubens und des geistlichen Lebens. Im Anschluss daran Zeit für persönliche Betrachtung und Gebet, gegebenenfalls auch Austausch mit anderen.

Wanderexerzitien

Exerzitien in einer kleinen Gruppe. Geistliche Übungen, Gebetszeiten, Austausch und Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin sind eingebunden in das Unterwegssein zu Fuß auf einem längeren Wander- oder Pilgerweg.

Exerzitien im Alltag

Meist 4 bis 6wöchige Kurse zu Hause: täglich ca. 1/2 Stunde Zeit für Gebet und Besinnung. Einmal in der Woche ein Gruppentreffen mit Impulsen, zum Austausch und ein persönliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin. Dabei geht es um die Erfahrungen auf dem persönlichen Weg während der Woche.

Tanzexerzitien

Tanzexerzitien sind eine Exerzitienform, die Elemente aus den klassischen Einzelexerzitien im Schweigen mit dem meditativen Tanzen verbindet. Im Mittelpunkt der Tage steht die persönliche Beziehung zu Gott. Was durch die Meditation und Kontemplation angestoßen wird, kann sich im Tanzen vertiefen, indem wir unseren Körper in einer bewegten Weise ins Gebet einbeziehen. Diese Erfahrung fließt zurück in die Meditation ...

So erreichen Sie uns

Diözese St. Pölten
Abteilung Erwachsenenbildung
Mag.^a Michaela E. Lugmaier
Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten
M +43 676 8266 88 202
E m.lugmaier@dsp.at
W www.dsp.at



Auf der Website finden Sie
auch ständig aktuelle Angebote.

Exerzitien in Österreich

<http://www.pastoral.at/exerzitien>
<http://www.exerzitien.info>
<http://www.canisius.at>
<http://www.geistliche-begleitung.at>

Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber: Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten, www.dsp.at
Redaktion: Manuela Gerstl, Mag.^a Michaela E. Lugmaier, Abteilung Erwachsenenbildung
Druck: Dockner druck@medien, 3125 Kuffern