

Haus Werdenfels  
Waldweg 15 Eichhofen  
93152 Nittendorf

Ihre Anmeldung bzw. Rückantwort  
bekommen wir gerne auf diesem Formular  
oder per E-Mail:

[Anmeldung@Haus-Werdenfels.de](mailto:Anmeldung@Haus-Werdenfels.de)

(natürlich gerne auch in Form eines Briefes oder  
einer Karte)

### Leitung und Begleitung:

*Dr. Wolfgang Holzschuh*

Diakon,  
Pastoraltheologe, Supervisor  
(DGSv), Exerzitienbegleiter;  
Fachstelle Tauerpastoral



*Franziska Mair-Kastner*

Theologin, Ehe- und  
Familienberaterin,  
Geistliche Begleitung,  
Exerzitienbegleiterin



### Kosten:

Kursgebühr 150, -- €  
Pension 640, -- € (EZ mit DU/WC)  
595, -- € (EZ mit Etagensusche)  
(Pensionskosten ab 2025 zuzüglich MwSt.)



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien

Waldweg 15 · 93152 Nittendorf

Telefon 09404 9502-20

[anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de)

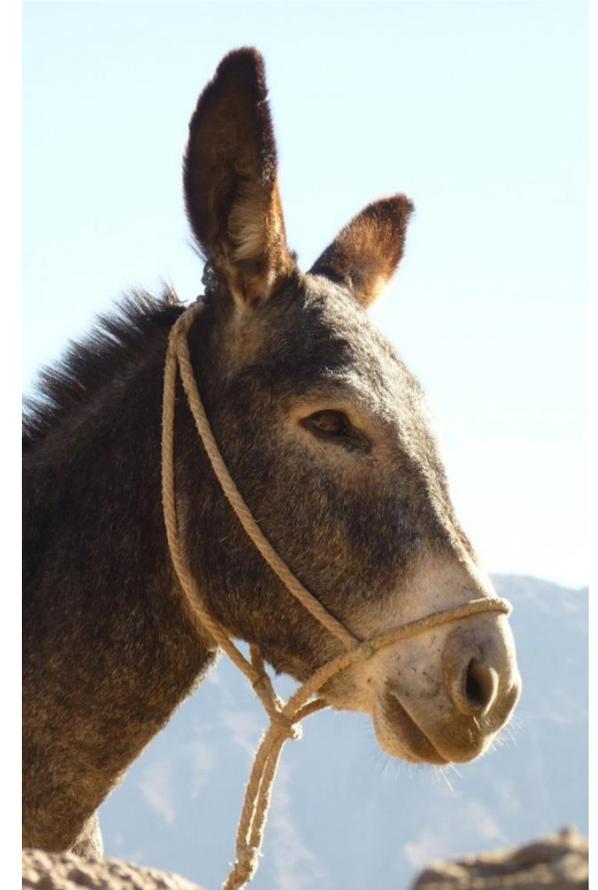
[www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de)



Foto auf der Vorderseite: pixabay

## Meditationswoche

### Kontemplative Exerzitien



**Fr 01. August 2025 \* 18.00 Uhr**  
**bis So 10. August 2025 \* 13.00 Uhr**

Haus Werdenfels  
93152 Nittendorf  
bei Regensburg

## Warum als Titelbild einen Esel in karger Landschaft?

Esel sind geduldige Tiere. Geduld ist eine wichtige Eigenschaft, sie ist der Boden auf dem die Begegnung mit Gott wächst.

Die großen Ohren deuten an, dass es ums Hören geht. Das Hören in die Stille hinein, ist Ausdruck für die Achtsamkeit.

Ein Esel ist ein geerdetes Geschöpf. Meditation erdet uns, sie bringt uns mit uns selbst in Kontakt. Das Überflüssige fällt ab.

Wir werden mit unserer eigenen Kargheit konfrontiert und entdecken, dass die eigene Wüste blüht.

In der biblischen Geschichte Bileams spielt der Esel eine entscheidende Rolle: Bileam will Gott mit dem Esel entfliehen, aber Gott schickt einen Engel, der ihn an der Flucht hindert. Nur der Esel sieht den Engel, Bileam ist blind für die Wirklichkeit Gottes. Erst als der Esel beginnt, mit Bileam zu sprechen, wird auch er offen. Die Meditation öffnet für die Wirklichkeit Gottes in uns.

### Elemente der Meditationswoche

- durchgehendes Schweigen
- Anleitung zur Meditation mit dem Jesusgebet / Herzensgebet
- spirituelle Impulse
- Meditationszeiten in der Gruppe (täglich ca. 6 x 30 Minuten)
- Teilnahme am Gottesdienst
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- leichte Übungen zur Körperwahrnehmung
- Zeit zum Spaziergehen und Wahrnehmen der Natur
- Einzelgespräche als Begleitung des persönlichen Weges

Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, sich auf Stille, Anleitung und Begleitung einzulassen und eine normale psychische Stabilität.

Bei erstmaliger Teilnahme an Schweigeexerzitien ist ein telefonisches Vorgespräch mit Dr. Wolfgang Holzschuh, Tel.: 09402/500756 erforderlich.

Ich melde uns/mich an zu den Kontemplativen Exerzitien mit

Dr. Wolfgang Holzschuh

Frau Franziska Mair-Kastner

Fr 01. Aug. – So 10. Aug. 2025

Absender:

---

---

---

---

Telefon:

\_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Ich wünsche ein

Einzelzimmer mit DU/WC

Einzelzimmer ohne DU/WC