

Haus Werdenfels
Waldweg 15 Eichhofen
93152 Nittendorf

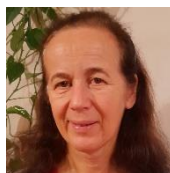
Leitung und Begleitung:

Dr. Wolfgang Holzschuh



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

Franziska Mair-Kastner



Theologin, Ehe- und
Familienberaterin,
Geistliche Begleitung,
Exerzitienbegleiterin

Kosten:

Kursgebühr	170,00 €
Pension	525,00 € (EZ mit DU/WC)
	490,00 € (EZ ohne NZ)



HAUS WERDENFELS

Stille • Meditation • Begegnung • Exerzitien

Waldweg 15 · 93152 Nittendorf

Telefon 09404 9502-20

anmeldung@haus-werdenfels.de

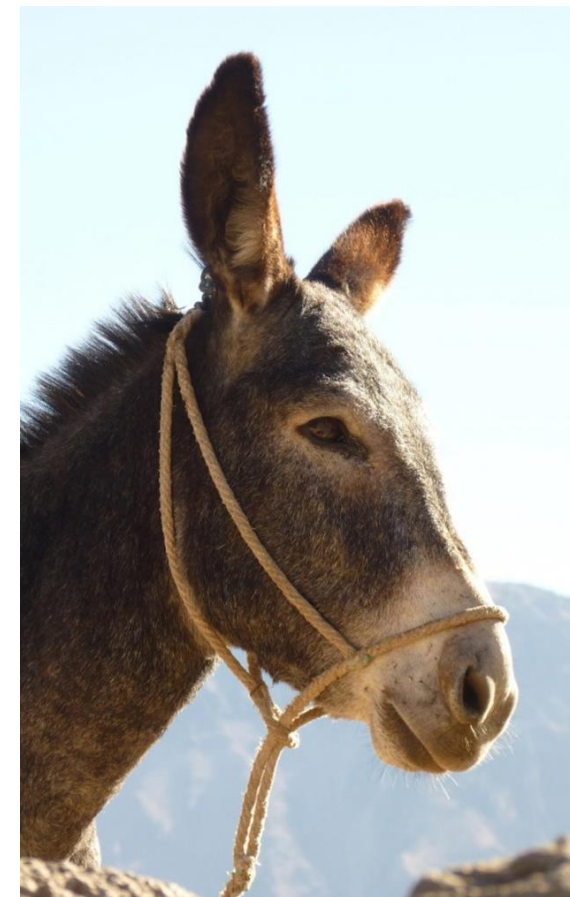
www.haus-werdenfels.de



Foto auf der Vorderseite: pixabay

Meditationswoche

Kontemplative Exerzitien



Fr 31. Juli 2026 * 18.00 Uhr
bis Fr 07. August 2026 * 13.00 Uhr

Haus Werdenfels
93152 Nittendorf
bei Regensburg

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

Anmeldung@Haus-Werdenfels.de

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

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 31. Juli. – Fr 07. Aug. 2026

Absender:

Telefon:

_____@_____

Ich wünsche ein

☐ Einzelzimmer mit DU/WC

☐ Einzelzimmer ohne DU/WC