

Haus Werdenfels
Waldweg 15 Eichhofen
93152 Nittendorf

Informationen und Anmeldung:

Tel. 09404/9502-20 oder
anmeldung@haus-werdenfels.de

Kosten:

Kursgebühr 160,00 €
Pension 450,00 € im EZ mit DU/WC
420,00 € im EZ mit Etagedusche



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

Ihre Anmeldung bzw. Rückantwort be-
kommen 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)

Meditationswoche Kontemplative Exerzitien



Berührung.

Wenn Gott mich berührt,
komme ich zum Leben –
gehe ich "an".

So 21. Juni 2026 * 18.00
bis Sa 27. Juni 2026 * 13.00

Haus Werdenfels
93152 Nittendorf
bei Regensburg

Meditation und Stille

Eine Woche achtsame Wahrnehmung und Meditation üben– wozu?

- Der Sehnsucht in mir Raum geben
- Den Geschmack der Stille kennenlernen
- Den Atem wahrnehmen lernen
- Mir selbst näherkommen
- Mich von Gott berühren lassen
- Achtsam werden für innere Impulse
- Aus dieser Erfahrung den Alltag neu erleben
- Ein Weg der Aufmerksamkeit, der helfen will, „Gott in allen Dingen zu suchen und zu finden“ (Ignatius von Loyola)

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 an der Eucharistiefeier
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

- leichte Übungen zur Körperwahrnehmung
- Zeit zum Spaziergehen / Wahrnehmen der Natur
- Einzelgespräche als Begleitung des persönlichen Weges

Leitung und Begleitung:

Dr. Wolfgang Holzschuh, Diakon,
Fachstelle Trauerpastoral,
Supervisor (DGSv),
Exerzitienbegleiter



P. Thomas Lemp SAC
Exerzitienbegleiter und
Meditationslehrer
Konstanz



Vorausgesetzt wird

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

Bei erstmaliger Teilnahme an Schweigexerzitien 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
P. Thomas Lemp SAC
So, 21. Juni – Sa, 27. Juli 2026

Absender:

Telefon:

@

Ich wünsche ein

- ☐ Einzelzimmer mit DU/WC
- ☐ Einzelzimmer ohne DU/WC