

# Kontemplationsnachmittag am Samstag, den 17. Oktober 2026 von 14 - 18 Uhr in Regenstauf

in der Albertus-Magnus-Kirche im Schloss Spindlhof, Spindlhofstrasse 23, 93128 Regenstauf



Liebe Freundinnen und Freunde  
der Meditation / des Herzensgebets,

wir laden herzlich ein,  
in Stille zu beten und  
zu verweilen.

Gemeinsam wollen wir meditieren und inwendig  
mit dem Namen Jesus da sein  
und uns so Seiner Gegenwart öffnen.

*Wege entstehen dadurch,  
dass man sie geht.*

*(Franz Kafka, 1883 – 1924)*

Bitte warm anziehen und Meditationskissen, Decken und Unterlage selbst mitbringen.

Sie können gerne die Zeiten selbst aussuchen.

Nach jeweils 25 Minuten ist eine kurze Pause, da kann man immer rein und raus gehen.

- |               |   |
|---------------|---|
| 13:30 - 13:55 | Ankommen, Stühle herrichten in der Albertus-Magnus-Kirche,<br>im Bildungshaus Spindlhof |
| 14:00 - 14:25 | <b>Meditation 1</b>   |
| 14:30 - 14:55 | <b>Meditation 2</b>   |
| 15:05         | <b>Heilige Messe mit Werner Sulzer</b>  |
| anschl.       | Austausch bei selbst mitgebrachtem Kaffee, Tee, Gebäck                                  |
| 16:30 - 16:55 | <b>Meditation 3</b>   |
| 17:00 - 17:25 | <b>Meditation 4</b>   |
| 17:30 - 17:55 | <b>Meditation 5</b>   |
| 18:00 - 18:15 | Aufräumen   |
| ab ca. 18:15  | evt. spontan Essen gehen  |

Herzlichen DANK an alle in St. Jakobus, die dies im Spindlhof möglich machen und auch unsere regelmäßigen Meditationen jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat von 19 - 20 Uhr.

Bitte Bescheid geben, wenn Sie kommen, falls sich zeitlich/örtlich etwas ändert.

Wir – die Regenstaufer Gruppe – freuen uns auf diese besondere Zeit!

Wolfgang Holzschuh, Diakon, Kathi Schmidkonz-Allwardt  
und Christine Donhauser-Lorenz, Tel 0 94 02 / 93 85 645, [CDL1965@t-online.de](mailto:CDL1965@t-online.de).

Weitere Infos zu Kontemplation und Exerzitien:

<https://trauergeschichten.de/spiritualitaet/kontemplationsnachmittage/>

und [www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de)